

**PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI ANTARA ANAK  
TUNA GRAHITA RINGAN YANG TINGGAL DI RUMAH  
DENGAN YANG TINGGAL DI ASRAMA USIA 16-19 TAHUN  
DI SLB NEGERI PEMBINA YOGYAKARTA  
TAHUN 2013/2014**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana



OLEH:

NANANG NOVI SAPUTRA  
10603141001

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2014**

**PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI ANTARA ANAK  
TUNA GRAHITA RINGAN YANG TINGGAL DI RUMAH  
DENGAN YANG TINGGAL DI ASRAMA USIA 16-19 TAHUN  
DI SLB NEGERI PEMBINA YOGYAKARTA  
TAHUN 2013/2014**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana



OLEH:

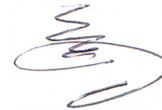
NANANG NOVI SAPUTRA  
10603141001

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2014**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Perbedaan Kebugaran Jasmani Antara Anak Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Rumah dengan yang Tinggal di Asrama Usia 16-19 Tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta Tahun 2013/2014" ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 15 Juli 2014  
Dosen Pembimbing



Dr. Panggung Sutapa, M. S  
NIP. 19590728 198601 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata tulis penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 15 Juli 2014  
Yang menyatakan,



Nanang Novi Saputra  
NIM. 10603141001



## HALAMAN PENGESAHAN

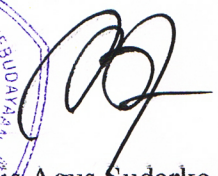
Skripsi yang berjudul “Perbedaan Kebugaran Jasmani Antara Anak Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Rumah dengan yang Tinggal di Asrama Usia 16-19 Tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta Tahun 2013/2014” ini disusun oleh Nanang Novi Saputra, NIM. 10603141001 telah diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, pada tanggal 15 Juli 2014 dan dinyatakan lulus.

### DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Panggung Sutapa	Ketua Penguji		2/9/14
Hadwi Prihatanto, M. Sc	Sekretaris Penguji		2/9/14
Dr. Sumaryanti	Penguji I (Utama)		27/8/14
dr. Prijo Sudibjo, M. Kes, Sp. S	Penguji II (Pendamping)		1/9/14

Yogyakarta, September 2014  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



  
Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## MOTTO

1. Berikan 1000%, maka 100% akan tercapai. (CJr)
2. *We Play and Grow Together.* (UNY Freestyle Soccer Academy)
3. Berusahalah untuk tidak menjadi manusia yang berhasil tapi berusahalah menjadi manusia yang berguna. (Albert Einstein)
4. Saya tidak patah semangat, karena setiap usaha yang salah adalah satu langkah maju. (Thomas Alva Edison)
5. Bakatmu adalah karunia Tuhan kepadamu. Apa yang kamu lakukan dengan itu adalah hadiahmu kembali kepada Tuhan. (Leo Buscaglia)

## PERSEMBAHAN

Tanpa mengurangi rasa syukur kepada ALLAH SWT Tuhan penguasa alam semesta ini, karya ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya, yaitu Bapak Seger Santoso dan Ibu Mardiyah yang selama ini telah membimbing sejauh ini dan tak ada bosan-bosannya untuk memberi doa, dukungan dan motivasi dalam setiap jalan menuju keberhasilan saya. Semoga surga menjadi budi balasan terhadap apa yang telah engkau berikan untuk keberhasilan ketiga anaknya.
2. Rahmad Sholikin dan Dwi Apri Kurniawan, kakak-kakak yang selalu memberi *support* untuk selalu menjadi orang yang baik dan lebih baik lagi, jasa-jasa kalian akan selalu membekas di perjalanan hidup saya.
3. Restu Prayoga, R. Kuncoro Aji Laksono, Nur Ika Rifki S. H, Wahyu Wibowo, dan Hendra Oktanda, teman-teman Wisma Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta ruang Altius, yang berjuang bersama menuntut ilmu, berbagi kebersamaan selama ini tidak akan pernah saya lupakan selama hidupku.
4. UNY *Freestyle Soccer Academy* terima kasih atas bekal keterampilan yang diberikan, serta teman-teman UKM Sepakbola UNY yang selalu memberikan pelajaran hidup yang tidak didapat dibangku kuliah.

**PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI ANTARA ANAK TUNA  
GRAHITA RINGAN YANG TINGGAL DI RUMAH DENGAN YANG  
TINGGAL DI ASRAMA USIA 16-19 TAHUN DI SLB NEGERI PEMBINA  
YOGYAKARTA TAHUN 2013/2014**

Oleh:

Nanang Novi Saputra

NIM 10603141001

**ABSTRAK**

Anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dan beberapa anak tuna grahita ringan yang tinggal di asrama mengeluh lelah saat berolahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah perbedaan kebugaran jasmani antara anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dengan yang tinggal di asrama usia 16-19 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta tahun 2013/2014.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei dan teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t (*t-test*). Instrumen yang digunakan yaitu Tes Kebugaran Jasmani Indonesia usia 16-19 tahun. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi tuna grahita ringan SLB Negeri Pembina Yogyakarta tahun 2013/2014. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa tuna grahita ringan yang tinggal di rumah sejumlah 10 siswa dan siswa tuna grahita ringan yang tinggal di asrama sejumlah 10 siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji t didapatkan  $p\ 0.423 > 0.05$  atau tidak terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani antara anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dengan yang tinggal di asrama usia 16-19 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta tahun 2013/2014.

Kata kunci : kebugaran jasmani dan tuna grahita ringan.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan berkat, rahmat, nikmat dan karuniaNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Perbedaan Kebugaran Jasmani Antara Anak Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Rumah dengan yang Tinggal di Asrama Usia 16-19 Tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta Tahun 2013/2014”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada program studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada berbagai pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmad Wahab, M. Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
3. Bapak Yudik Prasetyo, M. Kes, Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Dr. Panggung Sutapa, M. S, pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, dorongan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes, Penasehat Akademik yang memberi kesempatan penulis untuk menyelesaikan skripsi.

6. Bapak Rejokirono, M.Pd, Kepala Sekolah SLB Negeri Pembina Yogyakarta.
7. Sugino, S. Pd, guru pendidikan jasmani SLB Negeri Pembina Yogyakarta.
8. Siswa-siswi SLB Negeri Pembina Yogyakarta yang telah bersedia menjadi objek pada penelitian yang dilakukan dalam upaya penyelesaian skripsi ini.
9. Keluarga besar saya yang telah memberikan semangat serta doa kepada saya, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
10. Teman-teman IKORA angkatan 2010, terima kasih atas kebersamaan, canda-tawa, dan kekeluargaan, semoga selalu terhias indah dalam hatiku dan menjadi kenangan indah.
11. Teman-teman Wisma Olahraga FIK UNY Ruang Altius, terima kasih atas kebersamaan canda-tawa, dan kekeluargaan. Semoga hubungan pertemanan ini bisa menjadi hubungan yang baik sampai akhir hidup ini.
12. Semua pihak yang turut memberikan saran dan kritik serta bantuan dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Penulis berharap kritik dan saran yang membangun demi tercapainya perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan olahraga adaptif.

Yogyakarta, Juli 2014

Nanang Novi Saputra

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
 <b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	11
2. Komponen Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan.....	13
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani.....	16
4. Manfaat Kebugaran Jasmani .....	19
5. Pengertian Tuna Grahita.....	21
6. Penyebab Tuna Grahita.....	24

7. Ciri-Ciri Tuna Grahita.....	25
8. Pengertian Tuna Grahita Ringan.....	29
9. Hakikat Anak Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Rumah.....	29
10. Hakikat Anak Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Asrama.....	31
B. Penelitian yang Relevan.....	36
C. Kerangka Berpikir.....	37
D. Hipotesis.....	38
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	39
B. Definisi Variabel Penelitian.....	39
C. Populasi Subjek Penelitian.....	40
D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data.....	41
E. Teknik Analisis Data.....	47
F. Uji Hipotesis.....	48
 BAB IV. HASIL PENELITIAN	
A. Hasil Penelitian.....	49
B. Pembahasan.....	56
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	61
B. Implikasi Penelitian.....	61
C. Keterbatasan Penelitian.....	62
D. Saran-Saran.....	62
 DAFTAR PUSTAKA.....	63
 LAMPIRAN .....	65



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Siswa Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Asrama Usia 16-19 Tahun.....	32
Tabel 2. Jadwal Kegiatan Sore Hari di Asrama SLB Negeri Pembina Yogyakarta Tahun 2013/2014.....	32
Tabel 3. Norma Kebugaran Jasmani Tuna Grahita ringan.....	42
Tabel 4. Data Penelitian Anak Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Rumah.....	50
Tabel 5. Data Penelitian Anak Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Asrama.....	51
Tabel 6. Distribusi frekuensi kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah.....	52
Tabel 7. Distribusi frekuensi kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan yang tinggal di asrama.....	54
Tabel 8. Hasil Uji t.....	57

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Taman Bermain SLB Negeri Pembina Yogyakarta..	34
Gambar 2. Aula dan Lapangan Bulutangkis SLB Negeri Pembina Yogyakarta .....	35
Gambar 3. Lapangan Sepakbola, Voli, dan Basket SLB Negeri Pembina Yogyakarta .....	35
Gambar 4. Histogram kebugaran jasmani anak tuna grahita Ringan yang tinggal di rumah.....	52
Gambar 5. Histogram kebugaran jasmani anak tuna grahita Ringan yang tinggal di asrama.....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat permohonan izin penelitian fakultas.....	66
Lampiran 2. Surat izin penelitian Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta.....	67
Lampiran 3. Surat izin penelitian Walikota Yogyakarta.....	68
Lampiran 4. Surat keterangan penelitian dari SLB Negeri Pembina Yogyakarta.....	69
Lampiran 5. Petunjuk pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia.....	70
Lampiran 6. Formulir TKJL.....	80
Lampiran 7. Data hasil kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah.....	82
Lampiran 8. Data nilai kategori kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah.....	83
Lampiran 9. Data hasil kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan yang tinggal di asrama.....	84
Lampiran 10. Data nilai kategori kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan yang tinggal di asrama.....	85
Lampiran 11. Uji t.....	86
Lampiran 12. Dokumentasi foto penelitian.....	87

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Sehat merupakan dambaan semua orang, karena tubuh yang sehat adalah suatu kondisi tubuh yang ideal yaitu tubuh yang mendapatkan asupan makan-makanan yang bergizi, istirahat yang cukup, dan tentunya olahraga dengan teratur. Manusia yang sehat merupakan sumber daya yang dibutuhkan dalam pembangunan. Oleh karena itu, olahraga perlu makin dimasyarakatkan dan ditingkatkan sebagai cara pembinaan jasmani dan rohani bagi setiap anggota masyarakat, kemudian didukung pula oleh anjuran pemerintah dengan gerakan Panji Olahraga Nasional yaitu: “Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat” (Rochdi Simon, 2000: 1).

Kebugaran merupakan kebutuhan pokok dalam melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang bugar berarti sehat secara dinamis. Sehat dinamis akan menunjang terhadap berbagai aktivitas fisik maupun psikis. Kebugaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh yang positif terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap produktivitas bekerja atau belajar. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran yang baik akan memiliki kemampuan yang baik dalam melaksanakan tugas-tugas yang berhubungan dengan fisik, yang diberikan kepadanya. Selain daripada itu orang tersebut akan mengalami kelelahan yang tidak berarti selepas melakukan tugasnya dan masih dapat melakukan tugas-tugas lainnya. Orang yang bugar memiliki kemampuan pulih asal

dalam waktu yang relatif singkat apabila dibandingkan dengan orang yang tidak bugar (Nurhasan, 2005: 4).

Olahraga merupakan salah satu kegiatan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kebugaran yang diperlukan dalam melakukan tugasnya. Olahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Berolahraga akan dapat memelihara dan meningkatkan derajat hidup manusia, tanpa olahraga akan terjadi penurunan kesehatan, sehingga dengan olahraga tersebut diharapkan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani akan meningkat. Tetapi jika memperhatikan lebih seksama bagaimana masyarakat melakukan latihan olahraga, masih banyak ditemukan cara-cara yang kurang benar, misalnya: berolahraga hanya pada hari libur saja, tidak memperhatikan takaran latihan, kurang jeli memilih jenis olahraga yang sesuai dengan keadaan fisiknya, salah menggunakan fasilitas dan masih banyak lagi lainnya yang pada akhirnya justru merugikan dirinya sendiri, seperti: tidak meningkatkan kebugarannya atau malah terjadinya cedera (Rochdi Simon, 2000: 1).

Olahraga yang baik adalah olahraga yang teratur, terukur, dan terarah. Hal tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut: olahraga yang terarah adalah olahraga yang mengikuti kaidah-kaidah olahraga yaitu dimulai dengan pemanasan, peregangan, latihan inti, pendinginan, peregangan (relaksasi), serta sebelum berolahraga harus mengetahui kondisi kesehatan dan kebugaran awal tubuh diri sendiri untuk dapat ditentukan dosis olahraga yang tepat sehingga meminimalisir kemungkinan cedera. Olahraga teratur dan terukur dilakukan dengan indikator: FITT (Frekuensi, Intensitas,

Tempo, Tipe). Frekuensi olahraga bagi kesehatan adalah dengan melakukan olahraga sebaiknya 3 kali dalam seminggu dengan waktu selang sehari untuk *recovery* atau pemulihan. Intensitas olahraga dapat dihitung dengan indikator denyut nadi permenit: yaitu 65 - 80 % dari DNM (denyut nadi maksimal) untuk olahraga kesehatan. Tempo latihan tergantung pada tujuan, untuk olahraga kesehatan dengan sasaran melatih kemampuan jantung paru atau dengan kata lain latihan aerobik dapat dilakukan dengan waktu 20 - 30 menit atau lebih dengan intensitas rendah sampai dengan sedang. Tipe berarti olahraga yang akan dicapai atau sasaran latihan yang diinginkan, seperti contoh untuk olahraga aerobik dapat menurunkan kalori dan lemak pada tubuh kita (Cooper, 1994: 1).

Kebugaran jasmani juga diberikan di sekolah-sekolah umum yaitu dengan adanya pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pendidikan umum lainnya. Kebutuhan yang terpenting dari pendidikan jasmani adalah aktivitas jasmani yang berupa olahraga dan kebiasaan hidup sehat sehari-hari. Kebutuhan yang terpenting tersebut berlaku bagi semua siswa baik normal maupun penyandang kelainan. Kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan oleh anak usia sekolah mulai dari Pendidikan Anak Usia Dini sampai sekolah menengah, termasuk anak tuna grahita, karena dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik, siswa dapat melakukan pekerjaan sehari-harinya dengan waktu yang lebih lama dibandingkan dengan siswa yang kebugaran jasmaninya rendah. Pada prinsipnya kebugaran jasmani yang baik adalah melakukan pekerjaan sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti, secara efisien tanpa timbul kelelahan

yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang (Djoko Pekik Irianto, 2000: 3).

Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan oleh anak usia sekolah karena dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, dan semangat kompetisi. Selain itu, tingkat kebugaran jasmani selain bisa memelihara tubuh yang sehat, juga dapat menyembuhkan tubuh yang tidak sehat. Kesegaran jasmani memiliki hubungan positif dengan prestasi akademik. Dari sudut pandang pendidikan upaya peningkatan kesegaran jasmani memiliki tujuan antara lain: (1) pembentukan gerak, (2) pembentukan prestasi, (3) pembentukan sosial, dan (4) pertumbuhan badan (Kemenpora, 1999: 1).

SLB Negeri Pembina Yogyakarta merupakan salah satu sekolah luar biasa yang terdapat di Daerah Istimewa Yogyakarta, sekolah luar biasa ini terletak di Jalan Imogiri, Umbulharjo, Giwangan Daerah Istimewa Yogyakarta, letaknya yang strategis dan fasilitas yang lengkap sehingga banyak murid yang terdaftar di SLB ini. Lingkungan disekitar SLB Negeri Pembina Yogyakarta sangat mendukung, terletak di daerah perkotaan tetapi juga dekat daerah Bantul dan bangunan yang sudah baik sehingga memperlancar kegiatan belajar mengajar. SLB Negeri Pembina Yogyakarta menerima siswa yang berkebutuhan khusus dari usia pra sekolah (TKLB) sampai menengah atas (SMALB). Di SLB Negeri Pembina terdapat siswa tuna grahita (C/C1), autis (H) dan juga hiperaktif. Jumlah siswa SLB Negeri Pembina Yogyakarta kurang lebih 200 anak tuna grahita mampu latih, mampu didik, dan juga ketunaan lainnya.

Di SLB Negeri Pembina Yogyakarta juga memiliki fasilitas wisma atau yang lebih dikenal dengan asrama. Asrama ini terletak di dalam lingkungan SLB Negeri Pembina Yogyakarta itu sendiri. Fasilitas di asrama ini sendiri adalah tempat tidur, televisi sebagai sarana informasi maupun sebagai hiburan, dan juga makan sebanyak 3 kali sehari. Siswa-siswi yang tinggal di asrama ini adalah siswa-siswi SLB Negeri Pembina Yogyakarta yang rumahnya jauh dari SLB Negeri Pembina Yogyakarta. Jumlah siswa-siswi yang tinggal di asrama adalah 27 putra dan 20 putri. Anak tuna grahita ringan usia 16-19 tahun yang tinggal di asrama berjumlah 4 putra dan 6 putri. Di asrama ini sendiri terdapat guru pendamping yang setia mendampingi siswa-siswi yang tinggal di asrama. Guru pendamping membuat program aktivitas yang dilaksanakan pada setiap sore harinya. Selain kegiatan yang bersifat keagamaan dan pembelajaran di luar kelas, ada juga kegiatan aktivitas fisik atau olahraga dengan maksud untuk meningkatkan baik kemampuan motorik maupun kebugaran jasmani bagi siswa-siswi yang tinggal di asrama SLB Negeri Pembina Yogyakarta. Fasilitas pendukung olahraga di asrama cukup lengkap yaitu lapangan sepakbola, lapangan voli, lapangan basket, lapangan bulutangkis, dan taman bermain. Siswa-siswi yang tinggal di asrama lebih terkontrol pola hidup sehatnya, baik dari segi asupan makanan atau gizi, aktivitas fisik, dan istirahat.

Selain siswa-siswi SLB Negeri Pembina Yogyakarta tinggal di asrama, siswa-siswi SLB Negeri Pembina Yogyakarta tinggal di rumah bersama orang tuanya. Bagi siswa-siswi yang jarak rumahnya dekat dengan sekolah, berangkat ke sekolah dengan berjalan kaki dan ada juga yang bersepeda, sedangkan siswa-siswi yang letak



rumahnya cukup jauh, biasanya orang tua mengantarkan anaknya ke sekolah dengan sepeda motor ataupun mobil. Orang tua dengan status ekonomi menengah ke atas, kebanyakan memberikan pengasuh bagi anaknya agar anaknya lebih terjamin baik dari segi pengawasan, perhatian, dan keamanan dikarenakan kedua orang tua sibuk dengan pekerjaannya. Bagi orang tua dengan status ekonomi menengah ke bawah, orang tuanya sendiri yang mendampingi anak ketika berangkat ke sekolah, sehingga hanya salah satu yang bekerja untuk mencari nafkah.

Anak tuna grahita ringan usia 16-19 tahun yang tinggal di rumah berjumlah 24 anak. Pada usia 16-19 tahun anak tuna grahita ringan ini lebih mandiri dibanding anak usia di bawahnya, terlihat ketika anak ini berangkat sekolah sudah bisa sendiri tanpa dampingan orang tua bagi rumahnya yang dekat dengan sekolah. Meskipun ada beberapa anak tuna grahita ringan yang masih diantarkan ke sekolah oleh orang tua ataupun didampingi oleh pengasuh karena letak rumahnya cukup jauh dari sekolah. Menurut orang tua anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah ketika diwawancara di SLB Negeri Pembina Yogyakarta yang sedang mendampingi anaknya belajar di sekolah, mengatakan bahwa aktivitas sehari-hari anak tuna grahita ringan ketika di luar sekolah berbeda-beda setiap anak, ada yang diam di rumah menonton tv ataupun bermain *gadget*, membantu orang tua berdagang, membantu di bengkel orang tua, bersih-bersih rumah, dan ada juga yang bermain atau berolahraga bersama teman-teman (anak normal) dengan memanfaatkan fasilitas umum.

Beberapa orang tua dengan kemampuan finansial yang baik dan terlalu sayang dengan anaknya, orang tua akan memberikan semua keinginan anaknya seperti

*handphone, video game, dan gadget lainnya. Bahkan orang tua lebih cenderung over protective* ketika anak bermain di luar tanpa pengawasan orang tua. Hal ini tentunya membuat aktivitas jasmani anaknya berkurang dan kebugaran jasmaninya akan menjadi rendah jika tanpa aktivitas fisik atau jasmani. Berbeda lagi dengan orang tua dengan kemampuan finansial yang baik dan masih menyadari bahwa kebugaran jasmani sangat penting bagi anak, maka orang tua memberikan pengasuh agar anak tetap melakukan aktivitas jasmani dengan pendampingan dan pengawasan dari pengasuh.

Pada saat jam mata pelajaran pendidikan jasmani siswa-siswi usia 16-19 tahun yang rata-rata duduk di bangku SMPLB-SMALB sedang berolahraga sekitar 15 menit, anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dan beberapa anak tuna grahita ringan yang tinggal di asrama mengeluh lelah. Seharusnya anak tuna grahita ringan yang tinggal di asrama akan mampu mengikuti kegiatan olahraga sampai selesai dikarenakan di asrama diberikan program aktivitas fisik, sedangkan anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah seharusnya juga bisa melewati lebih dari 15 menit karena di rumah anak juga melakukan aktivitas fisik, meskipun tidak terprogram seperti aktivitas fisik di asrama.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik ingin mengetahui adakah perbedaan kebugaran jasmani antara anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dengan yang tinggal di asrama usia 16-19 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Manfaat kebugaran jasmani bagi anak tuna grahita ringan adalah dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, sosial emosional, sportivitas, semangat kompetisi, memelihara kesehatan tubuh, dan memiliki hubungan positif dengan prestasi akademik.
2. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah usia 16-19 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta tahun 2013/2014.
3. Belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan yang tinggal di asrama usia 16-19 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta tahun 2013/2014.
4. Belum diketahuinya adakah perbedaan kebugaran jasmani antara anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dengan yang tinggal di asrama usia 16-19 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta tahun 2013/2014.

## **C. Pembatasan Masalah**

Agar mendapat gambaran yang jelas dan lebih rinci mengenai ruang lingkup permasalahan, maka perlu diberi batasan yang sesuai dengan penelitian ini. Bahwa permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini hanya sebatas mengidentifikasi adakah perbedaan kebugaran jasmani antara anak tuna grahita

ringan yang tinggal di rumah dengan yang tinggal di asrama usia 16-19 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta tahun 2013/2014.

#### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan uraian latar belakang masalah, maka masalah yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah adakah perbedaan kebugaran jasmani antara anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dengan yang tinggal di asrama usia 16-19 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta tahun 2013/2014?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui adakah perbedaan kebugaran jasmani antara anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dengan yang tinggal di asrama usia 16-19 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta tahun 2013/2014.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Beberapa manfaat yang diharapkan dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

##### **1. Secara Teoritis**

Manfaat dilakukan penelitian ini adalah dapat dijadikan masukan untuk meningkatkan program aktivitas di SLB Negeri Pembina Yogyakarta tahun 2013/2014.

## 2. Secara Praktis

### a. Bagi Sekolah

Dengan mengetahui perbedaan kebugaran jasmani antara anak tunagrahita ringan yang tinggal di asrama dengan yang tinggal di rumah dapat dijadikan oleh pihak sekolah untuk meningkatkan program aktivitas fisik di sekolah.

### b. Bagi Guru

Sebagai acuan dalam membuat program aktivitas fisik yang akan diberikan.

### c. Bagi Orang Tua

Dapat mengetahui perbedaan kebugaran jasmani antara anak yang tinggal di asrama dengan yang tinggal di rumah dan menjadi referensi orang tua kebugaran jasmani anak lebih baik di asrama atau di rumah.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Pengertian Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani dapat digambarkan sebagai suatu kondisi dimana seseorang memiliki keadaan tubuh yang segar ataupun bugar. Menurut Djoko Pekik Irianto (2000: 2) yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni: kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Pernyataan ini hampir sama dengan yang dikemukakan oleh Sadoso Sumosardjuno (dalam Suharjana, 2008: 2) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan mendadak.

Menurut Getchell (dalam Suharjana, 2008: 3) menyebutkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan jantung, pembuluh darah dan otot untuk berfungsi dengan efisien yang optimal. Efisien yang optimal berarti kesehatan yang sangat menguntungkan yang dibutuhkan dalam tugas sehari-hari dan aktivitas rekreasi. Sedangkan menurut Nurhasan (2005: 2) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara cukup efisien, tanpa

menimbulkan kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (emergensi) (*President's Council on Physical Fitness and Sports*, 1999: 4).

Arma Abdullah dan Agus Manadji (dalam Imma Culata Radyastuti Cahyani, 2003: 7) mengartikan kebugaran sebagai kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Menurut Widaninggar (2010: 1) kebugaran jasmani adalah kondisi yang bersangkutan dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien. Sedangkan menurut Nurhasan (2005: 1) kebugaran jasmani atau kesegaran jasmani merupakan bagian dari *total fitness*. *Total fitness* itu mencakup berbagai komponen yaitu: *anatomical fitness*, *physiological fitness*, dan *psychological fitness*.

*Anatomical fitness* merupakan kondisi yang sangat sukar untuk dikembangkan, karena pengembangannya harus dimulai sejak masa pertumbuhan anak-anak. Pengembangannya memerlukan waktu yang sangat lama dan hasilnya pun sangat terbatas. Persoalan ini terbentur pada factor keturunan yang tidak dapat banyak dipengaruhi. *Physiological fitness*

merupakan kemampuan organ tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya, guna mengatasi keadaan lingkungan dan atau tugas fisik yang memerlukan kerja otot secara: cukup efisien, tak mengalami kelelahan yang berlebihan, dan telah memperoleh pemulihan sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya. Sementara itu *psychological fitness* adalah keadaan seseorang yang menggambarkan mengenai: stabilitas keadaan emosinya dan kemampuan untuk mengatasi gangguan emosi yang timbul secara mendadak.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kualitas seseorang untuk melakukan aktivitas sesuai pekerjaannya secara optimal tanpa menimbulkan problem kesehatan dan kelelahan berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan yang lainnya.

## **2. Komponen Kebugaran Jasmani yang Berhubungan dengan Kesehatan**

Komponen-komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan diperlukan oleh anak usia sekolah untuk mempertahankan kesehatan, mengatasi stress lingkungan, dan melakukan aktivitas sehari-hari terutama kegiatan belajar dan bermain.

Menurut Pusat Pengkajian Pengembangan IPTEK Olahraga (1999: 5-7) komponen kebugaran jasmani terdapat lima komponen meliputi:

### **1) Daya Tahan Jantung-Paru**

Daya tahan jantung paru adalah kesanggupan system jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara



optimal saat melakukan aktivitas sehari-hari, dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan berarti. Daya tahan jantung-paru sangat penting untuk menunjang kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen dan menyalurkan ke otot yang aktif.

Berdasarkan perkembangan biologis masing-masing kelompok usia, kebutuhan kapasitas daya tahan jantung paru akan berbeda untuk setiap kelompok usia sekolah. Walaupun pada prinsipnya penyesuaian fisiologis sebagai akibat latihan daya tahan antara anak-anak dengan orang dewasa memiliki ciri yang sama.

Daya tahan jantung dan paru bagi anak usia sekolah, terutama ditujukan untuk mempertahankan kemampuan dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari seperti untuk bermain dan juga belajar.

## 2) Kekuatan Otot.

Secara fisiologis, kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal melawan tahanan/beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam satu kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting untuk setiap orang, termasuk anak usia sekolah.

Walaupun kekuatan merupakan komponen penting dalam kesegaran jasmani, tidak berarti bahwa usia anak dan remaja kekuatan mendapatkan penekanan latihan yang lebih banyak dibandingkan komponen lainnya. Pada usia ini, latihan untuk meningkatkan kekuatan harus bersifat menyeluruh serta melibatkan alat gerak pasif maupun aktif. Sedangkan bagi mereka yang berusia remaja dan dewasa, kekuatan yang dimiliki hendaknya sudah spesifik sesuai dengan kebutuhannya, terutama dalam mengikuti aktivitas olahraganya.

## 3) Daya Tahan Otot.

Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus-menerus pada tingkat intensitas sub maksimal. Pada dasarnya daya tahan kekuatan otot merupakan rentangan antara daya tahan dan kekuatan otot. Daya tahan otot diperlukan sebatas untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot atau kelompok otot.

Seperti halnya komponen lain, daya tahan otot hanya diperlukan sebatas kebutuhan dalam melakukan aktivitas otot. Beberapa kegiatan yang dominan memerlukan kemampuan daya tahan otot pada anak-anak termasuk di dalamnya bentuk-bentuk

permainan kecil maupun besar, panjat tebing atau lari lintas alam bagi yang sudah dewasa.

4) Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal. Fleksibilitas menunjukkan besarnya pergerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan (*range of movement*).

Fleksibilitas bagi anak sangat penting dimiliki terutama untuk kegiatan bermain, karena bermain bagi mereka tidak semata-mata dapat bergerak cepat dan kuat, tetapi juga harus lincah dan dapat mengubah arah dengan cepat (kelincahan). Kemampuan yang cepat dan lincah dalam mengubah arah memerlukan fleksibilitas tubuh atau bagian tubuh yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Melakukan perubahan kecepatan dan arah gerakan, dapat mengakibatkan regangan otot yang terlalu kuat sehingga memungkinkan terjadinya cedera otot (*muscle sprain*) apabila fleksibilitas otot yang dimiliki rendah. Pada usia sampai 10 tahun, umumnya anak-anak memiliki fleksibilitas yang sangat baik. Bagaimanapun juga latihan untuk meningkatkan fleksibilitas tidak boleh berlebihan, karena dapat berpengaruh tidak baik dan bahkan merusak sikap tubuh itu sendiri.

5) Komposisi tubuh.

Komposisi tubuh adalah susunan tubuh yang digambarkan sebagai dua komponen yaitu lemak tubuh dan massa tubuh tanpa lemak.

Sama halnya dengan orang yang sudah dewasa, komposisi ini menjadi begitu penting diketahui pada anak usia sekolah apabila dihubungkan dengan status gizi, prediksi kecenderungan kegemukan dimasa yang akan datang maupun keterlibatannya dalam kegiatan jasmani atau cabang olahraga tertentu.

Komposisi tubuh meliputi dua hal, yaitu indeks masa tubuh dan persentase lemak tubuh.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani merupakan hal yang penting bagi manusia, untuk itu dengan aktivitas jasmani dan berperilaku hidup sehat diharapkan dapat membantu meningkatkan dan mempertahankan kebugaran jasmani. Selain itu kebugaran jasmani juga dipengaruhi beberapa faktor.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 6-7), untuk mendapatkan kebugaran jasmani yang baik dan memadai diperlukan pemahaman pola hidup yang sehat bagi setiap lapisan masyarakat meliputi tiga faktor yaitu makan, istirahat, dan berolahraga.

Menurut Suhantoro (dalam Sigit Agung Pramudianto, 2005: 17-20), kebugaran jasmani dipengaruhi beberapa faktor antara lain:

- a. Masalah Kesehatan
  - 1) Keadaan kesehatan
  - 2) Penyakit menular
  - 3) Penyakit menahun
- b. Masalah Gizi
  - 1) Kurang protein kalori
  - 2) Gizi rendah
  - 3) Gizi tidak afdek
- c. Latihan Fisik
  - 1) Usia mulai latihan
  - 2) Frekuensi latihan tiap minggu
  - 3) Intensitas latihan
  - 4) Volume latihan
- d. Faktor Keturunan
  - 1) Bentuk antropometri
  - 2) Kelainan bawaan

Berdasarkan uraian di atas adapun penjelasannya mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani sebagai berikut:

a. Kesehatan

Kesehatan menurut UU Kesehatan no.23 tahun 1992 (dalam Sigit Agung Pramudianto, 2005: 20) , “ adalah keadaan kesejahteraan dari badan , jiwa dan sosial dan ekonomis”. Dengan keadaan kesehatan yang baik fisik, mental, sosial, dan ekonomi dapat

mempengaruhi tingkat kebugaran seseorang. Kesehatan tiap individu berbeda-beda hal ini dipengaruhi beberapa hal antara lain pemahaman tentang pentingnya kesehatan, pola hidup sehat dan gizi yang baik selain itu dengan banyak melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang teratur dapat menjaga meningkatkan dan memelihara kesehatan. Berolahraga sangat membantu untuk meningkatkan daya tahan tubuh, agar tidak mudah terserang penyakit.

b. Gizi

Djoko Pekik Irianto (2000: 6-7) menyatakan bahwa apabila seseorang atau individu memperoleh dan mendapatkan gizi yang cukup biasanya lebih baik tingkat kebugarannya. Gizi dapat didapatkan dan diperoleh dari makanan yang sehat berimbang dan cukup energi dan nutrisi, yang meliputi : karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan sumber energi dengan proporsi: karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.

c. Latihan atau Aktivitas Fisik

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan terhadap stress, lebih

mampu berkonsentrasi) dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan sarana berinteraksi) (Djoko Pekik Irianto, 2000: 7).

d. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas, seseorang tidak akan mampu bekerja terus-menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan, sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman. Sehari semalam umumnya seseorang memerlukan istirahat 7-8 jam.

e. Keturunan

Menurut Sri Rumini (dalam Sigit Agung Pramudianto, 2005: 20) manusia memiliki perbedaan-perbedaan yang besar antara orang satu dengan yang lain. Jadi dapat disimpulkan bahwa keturunan suatu keadaan seseorang yang diperoleh sejak lahir. Pertumbuhan anak tidak akan tumbuh secara baik jika faktor-faktor yang lain tidak mendukungnya, faktor ini sangat kecil pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani daripada faktor-faktor yang lain. Meskipun memiliki tubuh yang baik jika tidak diimbangi dengan latihan dan membiasakan pola hidup yang sehat kebugaran jasmani seseorang akan kurang baik.

#### **4. Manfaat Kebugaran Jasmani**

Kebugaran jasmani sangat bermanfaat bagi semua orang. Manfaat kebugaran jasmani menurut Engkos Kosasih (dalam Sigit Agung Pramudianto, 2005: 17), adapun manfaat kebugaran jasmani sebagai berikut:

- 1) Kebugaran jasmani menurut usia
  - a. Kebugaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
  - b. Kebugaran jasmani bagi orang tua untuk mempertahankan kondisi fisik.
- 2) Kebugaran jasmani menurut keadaan
  - a. Kebugaran jasmani bagi orang cacat untuk menunjang proses rehabilitasi.
  - b. Kebugaran jasmani bagi ibu hamil adalah untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan untuk mempersiapkan diri dalam proses kelahiran.
- 3) Kebugaran jasmani sesuai dengan jenis pekerjaan
  - a. Kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk meningkatkan kemampuan dan kemauan belajar
  - b. Kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi.
  - c. Kebugaran jasmani bagi karyawan, pegawai dan peneliti untuk meningkatkan efisiensi dan produktifitas.

- d. Kebugaran jasmani bagi angkatan bersenjata untuk meningkatkan kemampuan daya tempur.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa manfaat kebugaran jasmani bagi anak tuna grahita ringan usia 16-19 tahun siswa-siswi SLB Negeri Pembina Yogyakarta adalah sebagai penunjang proses rehabilitasi dan kemampuan serta kemauan belajar.

## **5. Pengertian Tuna Grahita**

Anak tuna grahita adalah istilah yang sering digunakan untuk menyebut anak terbelakang mental. Anak tuna grahita adalah anak yang mempunyai kemampuan intelegensi di bawah rata-rata. Menurut Rusli Ibrahim (2005: 37), anak terbelakang mental adalah mereka yang memiliki kecerdasan di bawah rata-rata anak seusia pada umumnya, dan mereka juga terganggu penyesuaian perilaku untuk mengurus dirinya sendiri. Menurut Mumpuniarti (dalam Bramuaji Cahya, 2009: 9-11) anak tuna grahita adalah individu yang mengalami keterbelakangan mental dengan ditunjukkan fungsi kecerdasan di bawah rata-rata dan ketidakmampuan dalam penyesuaian perilaku yang terjadi pada masa perkembangan, dan kondisi itu memerlukan perlakuan spesifik untuk dapat mengembangkan diri.

Retardasi mental adalah suatu keadaan penyimpangan tumbuh kembang seorang anak, sedangkan peristiwa tumbuh kembang itu sendiri merupakan proses yang paling utama dan hakiki pada anak tersebut anak retardasi mental mempunyai batasan tertentu dalam fungsi mental dan

keterampilan komunikasi, keterampilan sosial, dan menjaga diri sendiri. Batasan-batasan tersebut akan menyebabkan anak belajar dan berkembang dengan lamban daripada anak lain (Adam Pranowo, 2012:37).

Menurut AAMD atau *American Association on Mental Deficiency* (dalam Adam Pranowo, 2012: 37) retardasi mental ialah penurunan fungsi mental secara menyeluruh yang terjadi pada masa perkembangan dan dikaitkan dengan gangguan adaptasi sosial. Periode perkembangan mental menurut definisi ini adalah dimulai sejak lahir hingga usia 16 tahun. Dalam hal ini kecerdasan anak berada di bawah rata-rata yaitu memiliki IQ kurang dari 70 dan kurang mampu menyesuaikan diri (adaptif) dengan lingkungannya. Menurut WHO, retardasi mental adalah kemampuan mental yang tidak mencukupi. Istilah tuna grahita sering digunakan untuk menyebut anak yang mempunyai kemampuan inteligensi di bawah rata-rata yang timbul selama periode perkembangan dan berkaitan dengan kelemahan perilaku penyesuaian dirinya dengan lingkungan (Rusli Ibrahim, 2011: 37).

## **6. Penyebab Tuna Grahita**

Ada banyak faktor yang menyebabkan seorang anak mengalami tuna grahita atau keterbelakangan mental. Penyebab keterbelakangan mental bersifat biologis dan ada yang bersifat psikologis. Penyebab tertentu dapat diketahui melalui tes rutin fenilalanin yang dilakukan oleh dokter ahli sebelum anak berusia dua tahun. Test fenilalanin adalah tes yang menggunakan urine anak sebagai bahan penelitian, karena fenilalanin atau asam amino esensial



terdapat dalam urine setiap anak. Tes ini untuk menemukan kemungkinan adanya feniletonuria (PKU), yaitu kekurangan enzim tertentu pada masa pertumbuhan anak.

Menurut Adam Pranowo (2012: 39) penyebab umum retardasi mental atau tuna grahita dibagi menjadi beberapa aspek antara lain:

a. Akibat kelainan kromosom

Kelainan ini dapat diartikan dengan kesalahan pada jumlah kromosom atau down syndrome, yaitu suatu kondisi yang disebabkan oleh adanya kelebihan kromosom pada pasangan ke-21 dan ditandai dengan retardasi mental serta perbedaan fisik yang beragam. Selain down syndrome ada kelainan kromosom yang disebut dengan syndrome fragile X adalah bentuk retardasi mental yang diwariskan dan disebabkan mutasi gen kromosom X.

b. Akibat kelainan genetik dan metabolik yang diturunkan

Kelainan genetik yang dialami orang tua dapat menyebabkan retardasi mental, baik langsung maupun yang bersifat carier (pembawa). Kelainan tersebut meliputi:

- 1) Penyakit Tay-Sachs.
- 2) Galaktosemia.
- 3) Leukodistrofi metakromatik.
- 4) Adrenoleukodistrofi.
- 5) Sindroma Hunter.

- 6) Sindrome Rett.
- 7) Sindroma sanfilippo.
- 8) Sklerosis tuberosa.
- 9) Fenilketonuria.

c. Akibat infeksi.

Infeksi yang dialami orang tua dapat menyebabkan retardasi mental pada anak, baik infeksi itu karena faktor bawaan atau terjadi setelah proses kelahiran.

Berikut ini jenis-jenis yang mengakibatkan retardasi mental antaranya:

- 1) Virus HIV.
- 2) Campak Jerman atau rubella kongenitalis.
- 3) Meningitis.
- 4) Listeriosis.

d. Akibat Trauma.

Trauma berikut yang dapat menyebabkan retardasi mental antara lain:

- 1) Trauma cedera berat pada kepala atau susunan saraf otak yang terjadi di dalam maupun di luar kandungan.
- 2) Trauma kepala yang terjadi karena pendarahan tiba-tiba dalam jaringan otak seperti tumor, kapitis, atau penyakit otak lainnya.
- 3) Trauma hipoksia adalah kekurangan oksigen saat sebelum, selama, atau setelah lahir.

- 4) Trauma lain seperti sinar X, bahan kontrasepsi, dan usaha melakukan aborsi.

e. Akibat kelainan gizi

Gangguan gizi yang berat dan berlangsung lama sebelum anak berusia 4 tahun sangat mempengaruhi perkembangan otak dan dapat mengakibatkan retardasi mental. Keadaan ini dapat diatasi dengan memperbaiki gizi anak sebelum umur 6 tahun.

Ada beberapa kelainan gizi yang mengakibatkan tuna grahita. Sebagai berikut:

- 1) Marasmus

Marasmus adalah kondisi kekurangan gizi yang sering terjadi pada balita.

- 2) Malnutrisi

Malnutrisi merupakan istilah umum yang menunjukkan pada kondisi medis yang disebabkan oleh diet yang tidak tepat.

- 3) Kwashiorkor

Kwashiorkor merupakan bentuk kelainan gizi yang disebabkan kekurangan protein kronis pada anak-anak.

f. Lingkungan

Retardasi mental dapat disebabkan oleh faktor lingkungan dan sosial budaya, seperti kemiskinan dan status ekonomi rendah. Umumnya anak yang mengalami retardasi mental berasal dari golongan sosial ekonomi

rendah. Kurangnya stimulasi atau rangsangan dari lingkungan sekitar sehingga bertahap akan menurunkan IQ.

## **7. Ciri-ciri Tuna Grahita**

Pada tuna grahita memiliki ciri-ciri yang bisa dilihat. Anak tuna grahita memiliki beberapa karakteristik. Menurut Aqila Smart (2012: 49) ciri-ciri tuna grahita ada tiga yaitu:

### **a. Keterbatasan Inteligensi**

Keterbatasan inteligensi adalah kemampuan belajar anak sangat kurang, terutama yang bersifat abstrak, seperti membaca dan menulis, belajar dan berhitung sangat terbatas. Mereka tidak mengerti apa yang sedang dipelajari atau cenderung belajar dengan membeo.

### **b. Keterbatasan Sosial**

Anak tuna grahita mengalami hambatan dalam mengurus dirinya di dalam kehidupan masyarakat. Oleh karena itu, mereka membutuhkan bantuan. Anak tuna grahita cenderung berteman dengan anak yang lebih muda usianya, ketergantungan terhadap orang tua sangat besar, tidak mampu memikul tanggung jawab sosial dengan bijaksana sehingga mereka harus selalu dibimbing dan diawasi. Mereka juga mudah dipengaruhi dan cenderung melakukan sesuatu tanpa memikirkan akibatnya.

### **c. Keterbatasan Fungsi Mental lainnya**

Anak tuna grahita memerlukan waktu yang lebih lama dalam menyelesaikan reaksi pada situasi yang baru dikenalnya. Mereka

meperlihatkan reaksi terbaiknya bila mengikuti hal-hal yang rutin dan secara konsisten. Anak tuna grahita tidak dapat menghadapi sesuatu kegiatan atau tugas dalam jangka waktu yang lama. Ia memiliki keterbatasan dalam penguasaan bahasa, bukan mengalami kerusakan artikulasi, melainkan karena pusat pengolahan pengindraan katanya kurang berfungsi. Mereka membutuhkan kata-kata konkret yang sering didengarnya. Latihan sederhana, seperti mengejakan konsep-konsep, perlu pendekatan yang lebih riil dan konkret (misalnya, panjang dan pendek).

Sedangkan menurut Melly Budhiman (dalam Adam Pranowo, 2012: 38) mengemukakan kriteria retardasi mental sebagai berikut:

a. Fungsi intelektual umum di bawah normal

Fungsi intelektual umum di bawah normal yaitu apabila IQ yang dimiliki seorang anak kurang dari 70. Anak tersebut tidak dapat mengikuti pendidikan sekolah biasa karena cara berpikirnya yang terlalu sederhana, daya tangkap dan daya ingatnya lemah, serta pemahaman bahasa dan berhitungnya lemah.

b. Terdapat kendala dalam perilaku adaptif sosial

Kendala dalam perilaku adaptif sosial yaitu kemampuan seseorang untuk mandiri, menyesuaikan diri dan mempunyai tanggung jawab sosial yang sesuai dengan kelompok umur dan budayanya. Perilaku yang menonjol pada penderita retardasi mental adalah

kesulitan menyesuaikan diri dengan masyarakat sekitarnya. Umumnya bertingkah kekanak-kanakan tidak sesuai umurnya.

Menurut Aqila Smart (2012: 51-52) ciri-cirinya bisa dilihat jelas dari fisik, antara lain:

- a. Penampilan fisik tidak seimbang, misalnya kepala terlalu besar/kecil.
- b. Pada masa petumbuhannya dia tidak mampu menurus dirinya.
- c. Terlambat dalam perkembangan bicara dan bahasa.
- d. Cuek terhadap lingkungan.
- e. Koordinasi gerakan kurang.
- f. Sering keluar ludah dari mulut (ngeces).

Ciri-ciri menurut Tjhin Wiguna seorang psikiater anak (dalam Adam Pranowo, 2012: 45) ciri-ciri anak tuna grahita adalah:

- a. Adanya keterlambatan pada tahap perkembangan.
- b. Adanya kesulitan dalam belajar dan bersosialisasi.
- c. Tidak mampu dalam memahami intruksi.
- d. Adanya perilaku seksual yang tidak sesuai.
- e. Adanya kesulitan dalam melakukan kegiatan sehari-hari.

Sedangkan Brown (dalam Adam Pranowo, 2012: 45-46) berpendapat bahwa seseorang dikatakan keterbelakangan mental jika mengalami gejala-gejala sebagai berikut:

- a. Kesulitan dalam menggeneralisasi dan mempelajari hal-hal yang baru.
- b. Lamban dalam mempelajari hal-hal yang baru.

- c. Kemampuan bicaranya sangat kurang.
- d. Cacat fisik dan perkembangan gerak.
- e. Kurang dalam kemampuan menolong dirinya sendiri.
- f. Tingkah laku dan interaksi yang tidak lazim.
- g. Tingkah laku kurang wajar yang terus menerus.

## **8. Pengertian Tuna Grahita Ringan**

Tuna grahita ringan sering disebut anak *Moron* atau *Debil*. Kelompok ini memiliki tingkat IQ antara 68-52 (menurut Skala Binet), dan 69-55 (menurut Skala Weschler, WISCH). Kemampuan mental mereka di bawah rata-rata kemampuan anak pada umumnya. Mereka tidak mampu mengikuti pendidikan di sekolah umum, sanggup berprestasi untuk tingkat kepandaian akademis dasar yang minimal, apabila diberikan kurikulum dan teknis pengajaran yang sesuai dengan perkembangan intelektualnya, dan mampu berprestasi untuk kepandaian sosial dan pekerjaan untuk kepentingan hidup sehari-hari supaya tidak tergantung pada orang lain (Rusli Ibrahim, 2005: 39).

Menurut Adam Pranowo (2012: 47) retardasi mental ringan adalah anak yang memiliki IQ 55-70 dan mulai tampak gejalanya pada usia sekolah dasar, misalnya sering tidak naik kelas, selalu memerlukan bantuan untuk mengerjakan pekerjaan rumah atau mengerjakan hal-hal yang berhubungan dengan kebutuhan pribadi. 80% dari anak retardasi mental termasuk golongan ini. Anak retardasi mental ringan dapat menempuh pendidikan sekolah dasar kelas 6 hingga tamat SMA.

## **9. Hakikat Anak Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Rumah**

Pengertian rumah dikemukakan Budihardjo (1987: 1), rumah sebagai simbol dan pencerminan tata nilai selera pribadi penghuninya atau dengan kata lain sebagai pengejawantahan jati diri, rumah sebagai wadah keakraban dimana rasa memiliki, kebersamaan, kehangatan, kasih dan rasa aman tercipta didalamnya, rumah sebagai tempat kita menyendiri dan menyepi, yaitu sebagai tempat melepaskan diri dari dunia luar, tekanan dan tegangan, rumah sebagai tempat untuk kembali pada akar dan menumbuhkan rasa kesinambungan dalam untaian proses ke masa depan, rumah sebagai wadah kegiatan utama sehari-hari, rumah sebagai pusat jaringan sosial, rumah sebagai struktur fisik dalam arti rumah adalah bangunan.

Anak tuna grahita ringan adalah anak yang mempunyai angka kecerdasan di bawah rata-rata disertai dengan kekurangan dalam penyesuaian tingkah laku yang keduanya terjadi pada masa. Akan tetapi dalam hal gerak anak tuna grahita ringan lebih mendekati pada anak yang normal. Pada umumnya anak tuna grahita ringan tidak mempunyai masalah yang serius dalam hal fisik.

Anak tuna grahita ringan tinggal di rumah bersama orang tuanya, karena letak rumah orang tuanya yang tidak jauh dari SLB Negeri Pembina Yogyakarta dan masih mampu ditempuh dengan kendaraan (diantar oleh keluarga maupun berkendara sendiri) maupun dengan berjalan kaki, orang tuanya memilih untuk tinggal bersama anaknya di rumah bersamanya, karena



kasih sayang orang tuanya terhadap anaknya. Selain itu karena selain tidak untuk mengeluarkan lebih karena biaya makannya masih bersama orang tuanya, tidak dengan di asrama yang harus membayar tiap bulan. Anak yang rumahnya tidak jauh dari sekolah biasanya berangkat dengan berjalan kaki, bersepeda, dan ada juga yang diantarkan oleh orang tuanya.

Meskipun tidak sedikit juga orang tua yang sibuk dengan pekerjaannya sehingga meskipun dekat dengan sekolahnya, orang tua kesulitan membagi waktu antara mendampingi anaknya, sehingga orang tuanya lebih memilih memberikan pengasuh bagi anaknya agar anaknya tetap diberikan perhatian dan didampingi ketika sekolah maupun di rumah. Kegiatan yang dilakukan oleh anak tuna grahita ringan di rumah beragam, ada yang mengisi kegiatan dengan meneruskan pelajaran di sekolah seperti menjahit ataupun bengkel, Ada juga anak yang sore harinya bermain maupun olahraga, dan ada juga yang dibiarkan terserah oleh orang tuanya.

Jumlah anak tuna grahita ringan siswa SLB Negeri Pembina Yogyakarta yang tinggal di rumah bersama orang tuanya adalah sebanyak 64 anak.

#### **10. Hakikat Anak Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Asrama**

Menurut Toffler (dalam Ananda Amin, 2014: 1) asrama sekolah adalah suatu tempat dimana para siswa bertempat tinggal dalam jangka waktu yang relatif tetap bersama dengan guru sebagai pengasuhnya yang memberikan bantuan kepada para siswa dalam proses pengembangan pribadinya melalui proses penghayatan dan pengembangan nilai budaya.

Asrama adalah suatu tempat penginapan yang ditujukan untuk anggota suatu kelompok, umumnya murid-murid sekolah. Asrama biasanya merupakan sebuah bangunan dengan kamar-kamar yang dapat ditempati oleh beberapa penghuni di setiap kamarnya. Para penghuninya menginap di asrama untuk jangka waktu yang lebih lama daripada di hotel atau losmen. Alasan untuk memilih menghuni sebuah asrama bisa berupa tempat tinggal asal sang penghuni yang terlalu jauh, maupun untuk biayanya yang terbilang lebih murah dibandingkan bentuk penginapan lain, misalnya apartemen. Selain untuk menampung murid-murid, asrama juga sering ditempati peserta suatu pesta olahraga (Ananda Amin, 2014: 1).

Anak tuna grahita ringan ini adalah anak yang tinggal di asrama SLB Negeri Pembina Yogyakarta. Anak tuna grahita ringan yang tinggal berasal dari berbagai kota di Indonesia meskipun ada juga yang berasal dari daerah Yogyakarta sendiri. Bagi anak tuna grahita ringan ini yang rumah orang tuanya masih di Yogyakarta, anak ini bisa pulang setiap saat ataupun ketika akhir pekan saja untuk mengobati rindu bersama orang tuanya yang dicintai. Tetapi bagi anak tuna grahita ringan yang rumah orang tuanya jauh dan bahkan di luar pulau jawa, hanya bisa pulang ketika waktu libur semester saja untuk melepas rindu. Siswa-siswi yang tinggal di asrama merupakan siswa-siswi yang berasal dari sekolah SLB Negeri Pembina Yogyakarta dan juga berasal dari sekolah lain yang melanjutkan sekolahnya ke SLB Negeri Pembina Yogyakarta.

Jumlah anak tuna grahita ringan usia 16-19 tahun yang tinggal di Asrama SLB Negeri Pembina Yogyakarta adalah sebanyak 10 anak.

**Tabel 1. Data Siswa Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Asrama Usia 16-19 Tahun**

<b>No.</b>	<b>Nama</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	<b>Alamat Rumah</b>	<b>Tingkat Pendidikan</b>
1	A A H	Laki-laki	Rembang	SMA
2	M Y	Laki-laki	Yogyakarta	SMA
3	S P D	Perempuan	Yogyakarta	SMA
4	M F	Laki-laki	Lubuk Banjar	SMP
5	M N	Perempuan	Boyolali	SMA
6	A B R	Laki-laki	Jayapura	SMA
7	N K	Perempuan	Wonosobo	SMA
8	C L A	Perempuan	Wonosobo	SMP
9	R K D	Perempuan	Pekanbaru	SMP
10	Y F M D C	Perempuan	Klaten	SMA

Di asrama SLB Negeri Pembina Yogyakarta, guru pendamping memberikan aktivitas atau kegiatan yang dilaksanakan setiap sore hari. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dalam hidup maupun untuk menjaga kebugaran jasmaninya. Di bawah ini adalah program kegiatan yang diberikan oleh guru pendamping kepada siswa-siswi penghuni asrama.

**Tabel 2. Jadwal Kegiatan Sore Hari di Asrama SLB Negeri  
Pembina Yogyakarta Tahun 2013/2014**

Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Seni Musik	Seni Tari	Olahraga	Bina Diri	Kegiatan Keagamaan	Olahraga	-

Kegiatan atau program yang diberikan oleh guru pembimbing ini didukung oleh fasilitas sarana prasarana yang ada di asrama SLB Negeri Pembina Yogyakarta, seperti taman bermain, lapangan voli, lapangan sepakbola, lapangan bulutangkis, lapangan basket, mushola, dan aula.



Gambar 1. Taman Bermain SLB Negeri Pembina Yogyakarta

Taman bermain ini memiliki ragam alat yang bisa digunakan untuk bermain dan berolahraga seperti seluncuran, palang bergantung, dan alat yang bisa berputar. Selain memiliki bermacam-macam alat untuk bermain dan berolahraga, tempatnya juga sangat asri dan sejuk ditumbuhi rumput dan

pepohonan yang rindang sehingga sangat nyaman digunakan untuk kegiatan bermain dan berolahraga di taman ini.



Gambar 2. Aula dan Lapangan Bulutangkis SLB Negeri Pembina Yogyakarta

Aula SLB Negeri Pembina Yogyakarta ini biasanya selain digunakan untuk rapat atau mengadakan pertemuan penting juga digunakan untuk lapangan bulutangkis dan seni tari.



Gambar 3. Lapangan Sepakbola, Voli, dan basket  
SLB Negeri Pembina Yogyakarta

Lapangan sepakbola, voli, dan basket menjadi satu di tengah-tengah sekolah. Lapangan ini selain digunakan untuk olahraga sepakbola, voli, dan basket juga digunakan untuk senam pagi pada setiap jumat pagi dan digunakan untuk upacara bendera.

#### **B. Penelitian yang Relevan**

Penelitian yang relevan sebagai acuan dalam penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Imma Culata Radyastuti Cahyani (2003) “Tingkat Kebugaran Jasmani Kelayan Mampu Didik Usia 10-19 Tahun di Pusat Rehabilitasi Sosial Bina Grahita (Kartini) Temanggung Jawa Tengah”. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah 30 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan tanpa memandang jenis kelamin kelayan mampu didik Pusat Rehabilitasi Sosial Bina Grahita “Kartini”

Temanggung Jawa Tengah sebagian besar termasuk dalam kategori kurang sekali. Jika dibedakan sesuai jenis kelamin, maka kategori putra mampu didik usia 10-19 tahun sebagian besar termasuk kategori kurang sekali. Untuk kelompok kelayan putri mampu didik usia 10-19 tahun sebagian besar termasuk dalam kategori kurang sekali.

### **C. Kerangka Berpikir**

SLB Negeri Pembina Yogyakarta mempunyai siswa-siswa yang tinggal di rumah dan di asrama. Ketika siswa-siswi tersebut tinggal di asrama, guru pendamping selaku orang tua di asrama memberikan program-program yang dimaksudkan untuk mengembangkan bakat maupun meningkatkan kebugaran jasmaninya. Sedangkan siswa-siswi yang tinggal di rumah, orang tua yang memperdulikan kesehatan anaknya dengan mengajak untuk berolahraga tiap akhir pekannya, namun terkadang banyak orang tua yang memiliki pekerjaan diakhir pekan yang tidak bisa ditinggalkan. Maka orang tua memberikan pengasuh bagi anaknya sehingga meskipun orang tuanya tidak sempat untuk memberikan olahraga terhadap anaknya diakhir pekan karena kesibukan orang tuanya dengan pekerjaannya, anaknya akan diberikan program olahraga oleh pengasuhnya. Selain itu, untuk siswa-siswi yang keadaan ekonominya sedang, dengan orang tuanya yang kerja serabutan dan mengharuskan untuk bekerja setiap harinya, orang tuanya tidak bisa memberikan olahraga kepada anaknya dan memberikan pengasuh bagi anaknya, orang tua anak tersebut hanya terkadang membiarkan anaknya sehabis pulang sekolah atau akhir pekan

nonton tv atau bermain sesukanya, serta berolahraga hanya diwaktu pelajaran pendidikan jasmani di sekolah saja.

Kebugaran jasmani yang baik sangat dibutuhkan bagi semua orang tidak terkecuali bagi anak tuna grahita. Kebugaran jasmani yang baik adalah orang yang bisa melakukan aktivitas yang relatif lama dan tidak menimbulkan kelelahan yang berarti serta masih bisa menikmati waktu luangnya dengan kegiatan yang lainnya.

Penelitian ini membahas tentang perbedaan kebugaran jasmani antara anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dengan yang tinggal di asrama usia 16-19 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta tahun 2013/2014. Tes kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes kebugaran jasmani yang dilakukan untuk mengetahui kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan usia 16-19 tahun terdiri atas (1) Lari sprint 60 meter, (2) Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri ditahan selama 60 detik, (3) Baring duduk 60 detik, (4) Loncat Tegak, dan (5) Lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra.

#### **D. Hipotesis**

Berdasarkan kajian teori, penelitian yang relevan, dan kerangka berpikir di atas peneliti merumuskan hipotesis sebagai berikut: “ada perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani antara anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dengan kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan yang tinggal di



asrama usia 16-19 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta tahun 2013/2014” (H<sub>1</sub>).

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adakah perbedaan kebugaran jasmani antara anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dengan yang tinggal di asrama usia 16-19 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta tahun 2013/2014.

#### **B. Definisi Variabel Penelitian**

Sesuai dengan desain penelitian tersebut, maka variabel dalam penelitian ini adalah kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan usia 16-19 tahun yang tinggal di rumah dan kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan usia 16-19 tahun yang tinggal di asrama.

Untuk memberikan kejelasan tentang variabel penelitian yang akan dikaji, maka dijelaskan dibawah ini :

1. Kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan usia 16-19 tahun yang tinggal di rumah merupakan siswa-siswi SLB Negeri Pembina Yogyakarta yang jarak rumah dengan sekolah masih bisa terjangkau, baik dengan kendaraan maupun dengan tanpa kendaraan. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah bermacam-macam bergantung

juga dengan keadaan lingkungan rumah anak tersebut. Ada yang berolahraga dengan teman sebaya, ada yang membantu orang tua bekerja, dan ada juga yang bermalas-malasan di rumah.

2. Kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan usia 16-19 tahun yang tinggal di asrama adalah siswa-siswi SLB Negeri Pembina Yogyakarta yang letak asal rumah dengan sekolah jauh. Rata-rata siswa-siswi yang tinggal di asrama berasal dari luar daerah DI Yogyakarta, meskipun ada beberapa anak yang rumahnya berasal dari DI Yogyakarta karena orang tua percaya bahwa di asrama memberi dampak yang baik bagi anaknya, di asrama ini memiliki program kegiatan yang diberikan oleh guru pendamping yang dilaksanakan tiap sore harinya baik kegiatan yang bersifat keagamaan, kesenian, bina diri, dan olahraga. Kegiatan olahraga yang dilaksanakan di asrama memiliki frekuensi 2 kali dalam seminggu.

### **C. Populasi Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa tuna grahita ringan usia 16-19 tahun yang tinggal di asrama SLB Negeri Pembina Yogyakarta yang berjumlah 10 anak dan yang tinggal di rumah berjumlah 24 anak.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* atau sampling pertimbangan. Sampel penelitian ini adalah anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah sebanyak 10 anak (4 putra dan 6 putri) dan seluruh 10 anak (4 putra dan 6 putri) yang tinggal di asrama SLB Negeri Pembina Yogyakarta. Sampel anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah

maupun di asrama dipilih berdasarkan: semua anak tuna grahita ringan tidak mengalami ketunaan ganda, anak tersebut masih aktif di sekolah, dan anak tuna grahita dengan kondisi fisik sehat atau tidak sedang sakit.

#### **D. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data**

##### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) kelompok umur 16-19 tahun. Tes kebugaran jasmani Indonesia untuk anak kelompok usia 16-19 tahun ini memiliki nilai validitas sebesar 0.960 untuk putra dan 0.711 untuk putri, sedangkan nilai realibilitas untuk putra 0.720 dan 0.673 untuk putri (Kemendiknas, 2010: 29).

Berikut adalah norma tes kebugaran jasmani Indonesia untuk kelompok usia 16-19 tahun putra dan putri:

Tabel 3. Norma tes kebugaran jasmani Indonesia usia 16-19 tahun

No.	Jumlah Nilai	Kategori
1	22-25	Baik Sekali
2	18-21	Baik
3	14-17	Sedang
4	10-13	Kurang
5	5-9	Kurang Sekali

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia yang dilakukan untuk mengetahui kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan usia 16-19 tahun terdiri atas

(1) lari sprint 60 meter, (2) Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri ditahan selama 60 detik, (3) baring duduk 60 detik, (4) Loncat Tegak, dan (5) lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra.

Penelitian dilakukan dengan melihat hasil kebugaran jasmani anak dalam melakukan tiap-tiap tes, berikut petunjuk pelaksanaan dan penilaian tes kebugaran jasmani.

a. Lari Sprint 60 meter.

Tujuan: untuk mengukur kecepatan.

Petunjuk pelaksanaan: peserta tes berlari sejauh 60 meter secepat-cepatnya.

Alat: Lintasan Lari, Peluit, Alat Tulis, Stopwatch, Bendera, Garis start, dan Garis Finish.

Penilaian tes untuk putra dilakukan dengan cara:

- 1) Nilai 5 jika lari dengan memperoleh waktu S.d – 7.2 detik.
- 2) Nilai 4 jika lari dengan memperoleh waktu 7.3 – 8.3 detik.
- 3) Nilai 3 jika lari dengan memperoleh waktu 8.4 – 9.6 detik.
- 4) Nilai 2 jika lari dengan memperoleh waktu 9.7 – 11.0 detik.
- 5) Nilai 1 jika lari dengan memperoleh waktu 11.1 detik dst.

Penilaian tes untuk putri dilakukan dengan cara:

- 1) Nilai 5 jika lari dengan memperoleh waktu S.d – 8.4 detik.
- 2) Nilai 4 jika lari dengan memperoleh waktu 8.5 – 9.8 detik.

- 3) Nilai 3 jika lari dengan memperoleh waktu 9.9 – 11.4 detik.
  - 4) Nilai 2 jika lari dengan memperoleh waktu 11.5 – 13.4 detik.
  - 5) Nilai 1 jika lari dengan memperoleh waktu 13.5 detik dst.
- b. Gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri ditahan selama 60 detik.

Tujuan: untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

Petunjuk pelaksanaan: peserta tes gantung angkat tubuh selama 60 detik untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri ditahan selama 60 detik dilakukan semaksimal mungkin.

Alat: Stopwatch, Alat Tulis, dan Gawang (Palang Tunggal).

Penilaian tes untuk putra dilakukan dengan cara:

- 1) Nilai 5 jika mampu melakukan sebanyak 19 kali ke atas.
- 2) Nilai 4 jika mampu melakukan sebanyak 14 – 18 kali.
- 3) Nilai 3 jika mampu melakukan sebanyak 9 – 13 kali.
- 4) Nilai 2 jika mampu melakukan sebanyak 5 - 8 kali.
- 5) Nilai 1 jika mampu melakukan sebanyak 0 - 4 kali.

Penilaian tes untuk putri dilakukan dengan cara:

- 1) Nilai 5 jika mampu melakukan selama 41 detik ke atas.
- 2) Nilai 4 jika mampu melakukan selama 22 - 40 detik.
- 3) Nilai 3 jika mampu melakukan selama 10 –21 detik.
- 4) Nilai 2 jika mampu melakukan selama 3 - 9 detik.

5) Nilai 1 jika mampu melakukan selama 0 - 2 detik.

c. Baring duduk 60 detik.

Tujuan: untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

Petunjuk pelaksanaan: peserta tes melakukan baring duduk atau *Sit up* selama 60 detik atau 1 menit sebanyak-banyaknya dan semaksimal mungkin.

Alat: Lantai yang bersih, Alat Tulis, dan Stopwatch.

Penilaian tes untuk putra dilakukan dengan cara:

- 1) Nilai 5 jika mampu melakukan sebanyak 41 kali ke atas.
- 2) Nilai 4 jika mampu melakukan sebanyak 30 – 40 kali.
- 3) Nilai 3 jika mampu melakukan sebanyak 21 – 29 kali.
- 4) Nilai 2 jika mampu melakukan sebanyak 10 - 20 kali.
- 5) Nilai 1 jika mampu melakukan sebanyak 0 - 9 kali.

Penilaian tes untuk putri dilakukan dengan cara:

- 1) Nilai 5 jika mampu melakukan sebanyak 28 kali ke atas.
- 2) Nilai 4 jika mampu melakukan sebanyak 20 – 28 kali.
- 3) Nilai 3 jika mampu melakukan sebanyak 10 –19 kali.
- 4) Nilai 2 jika mampu melakukan sebanyak 3 - 9 kali.
- 5) Nilai 1 jika mampu melakukan sebanyak 0 - 2 kali.

d. Loncat Tegak.

Tujuan: untuk mengukur tenaga eksplosif.

Petunjuk pelaksanaan: peserta tes melakukan raihan awal dan di catat hasilnya. Setelah itu peserta tes melompat dan meraih ke papan *vertical jump* lalu dicatat lompatan raihan terbaiknya.

Alat: Papan *Vertical Jump*, Bedak atau Kapur, dan Alat tulis.

Penilaian tes untuk putra dilakukan dengan cara:

- 1) Nilai 5 jika memperoleh tinggi lompatan 73 cm ke atas.
- 2) Nilai 4 jika memperoleh tinggi lompatan 60 cm – 72 cm.
- 3) Nilai 3 jika memperoleh tinggi lompatan 50 cm – 59 cm.
- 4) Nilai 2 jika memperoleh tinggi lompatan 39 cm – 49 cm.
- 5) Nilai 1 jika lari dengan memperoleh waktu 38 cm dst.

Penilaian tes untuk putri dilakukan dengan cara:

- 1) Nilai 5 jika memperoleh tinggi lompatan 50 cm ke atas.
- 2) Nilai 4 jika lari dengan memperoleh waktu 39 cm – 49 cm.
- 3) Nilai 3 jika lari dengan memperoleh waktu 31 cm – 38 cm.
- 4) Nilai 2 jika lari dengan memperoleh waktu 23 – 30 cm.
- 5) Nilai 1 jika lari dengan memperoleh waktu 22 cm dst.

e. Lari 1000 meter untuk putri dan 1200 meter untuk putra.

Tujuan: untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan.



Petunjuk pelaksanaan: peserta tes berlari sejauh 1000 meter untuk putra dan 1200 meter untuk putri. Setelah itu dicatat waktu tempuhnya.

Alat: Stopwatch dan Lintasan lari (Lapangan).

Penilaian tes untuk putra dilakukan dengan cara:

- 1) Nilai 5 jika lari dengan memperoleh waktu S.d – 3'.14".
- 2) Nilai 4 jika lari dengan memperoleh waktu 3'.15" – 4'.25".
- 3) Nilai 3 jika lari dengan memperoleh waktu 4'.26" – 5'.12".
- 4) Nilai 2 jika lari dengan memperoleh waktu 5'.13" – 6'.33".
- 5) Nilai 1 jika lari dengan memperoleh waktu 6'.34" dst.

Penilaian tes untuk putri dilakukan dengan cara:

- 1) Nilai 5 jika lari dengan memperoleh waktu S.d – 3'.52".
- 2) Nilai 4 jika lari dengan memperoleh waktu 3'.53" – 4'.56".
- 3) Nilai 3 jika lari dengan memperoleh waktu 4'.57" – 5'.58".
- 4) Nilai 2 jika lari dengan memperoleh waktu 5'.59" – 7'.23".
- 5) Nilai 1 jika lari dengan memperoleh waktu 7'.24" dst.

## **2. Teknik Pengumpulan Data**

Metode yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini dengan tes dan pengukuran. Peserta tes yaitu anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dan yang tinggal di asrama diminta untuk melakukan seluruh rangkaian tes dengan panduan dari tim peneliti, setelah itu data anak tersebut dilihat dan diolah. Data anak yang melakukan tiap item tes dengan kategori sangat baik itu akan memperoleh nilai 5, baik

memperoleh nilai 4, sedang memperoleh nilai 3, kurang memperoleh nilai 2, dan sangat kurang memperoleh nilai 1. Kemudian data tersebut diolah menggunakan uji-t untuk melihat adakah perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani antara anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dengan yang tinggal di asrama usia 16-19 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta tahun 2013/2014.

#### **E. Teknik Analisis Data**

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *t-test* (uji t) untuk mengetahui adakah perbedaan kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dengan yang tinggal di asrama usia 16-19 tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta tahun 2013/2014.

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yang dilakukan sebagai berikut:

##### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Sebaran data hasil penelitian akan berdistribusi normal jika tidak terdapat perbedaan yang sering antara  $f_o$  dan  $f_h$  atau hasil analisis yang diperoleh dari chi kuadrat hitung lebih kecil dari chi kuadrat tabel. Taraf signifikansi yang digunakan dalam menganalisa data penelitian adalah 5%. Selain di uji dengan

program komputer, berdistribusi normal atau tidaknya juga bisa dilihat dari jarak atau range angka antar data tidak berselisih jauh.

## 2. Uji Homogenitas

Salah satu persyaratan yang harus dipenuhi dalam melakukan analisis varians adalah dengan menggunakan pengujian homogenitas varians menggunakan uji F pada penelitian ini untuk menguji signifikansi analisis varians test diperoleh dari perhitungan data hasil tes dan pengukuran dengan harga dalam tabel anova pada taraf signifikansi 5%. Selain di uji dengan uji F, data bersifat homogen atau tidak juga bisa dilihat dari karakteristik sumber data.

## **F. Uji Hipotesis**

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik dengan melihat perbedaan skor rata-rata antara kelompok anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dan anak tuna grahita ringan yang tinggal di asrama yaitu dengan uji t. Signifikan uji statistik dalam penelitian ini, yaitu dengan uji t pada taraf signifikan 5%.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Data yang dikumpulkan dan dianalisis adalah data yang diperoleh dari hasil tes kebugaran jasmani siswa tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dan yang tinggal di asrama di SLB Negeri Pembina Yogyakarta. Adapun tes yang digunakan adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 tahun. Setelah data diperoleh, kemudian data dikelompokkan sesuai dengan tempat tinggal anak tuna grahita ringan. Selanjutnya untuk mempermudah perhitungan kelompok anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dilambangkan dengan  $X_1$  dan kelompok anak tuna grahita ringan yang tinggal di asrama dilambangkan dengan  $X_2$ . Agar lebih jelas mengenai deskripsi data penelitian, berikut adalah tabel data penelitian yang diperoleh:

Tabel 4. Data Penelitian Anak Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Rumah:

No.	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Jumlah Nilai
1	AMR	L	18 tahun	12
2	BGS	L	17 tahun	6
3	FZ	L	16 tahun	6
4	KK	L	17 tahun	7
5	AGT	P	16 tahun	7
6	AGI	P	16 tahun	9
7	LS	P	16 tahun	7
8	NMS	P	18 tahun	6
9	NT	P	17 tahun	6
10	SPT	P	16 tahun	5
Rata-rata				7.1

Tabel 5. Data Penelitian Anak Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Asrama:

No.	Nama	Jenis Kelamin	Umur	Jumlah Nilai
1	A A H	L	16 tahun	8
2	M Y	L	17 tahun	15
3	M F	L	17 tahun	9
4	A B R	L	17 tahun	10
5	S P D	P	16 tahun	7
6	M N	P	18 tahun	5
7	N K	P	16 tahun	8
8	C L A	P	19 tahun	8
9	R K D	P	17 tahun	5
10	Y F M D C	P	17 tahun	6
Rata-rata				8.1

Selanjutnya data dikelompokkan berdasarkan kelompok masing-masing. Pada pengelompokan data sesuai tempat tinggal anak tuna grahita ringan, ditentukan berdasarkan norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak tuna grahita ringan. Kategori kebugaran jasmani dibagi menjadi lima kategori yaitu, baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Berikut deskripsi data secara rinci dari masing-masing kelompok.

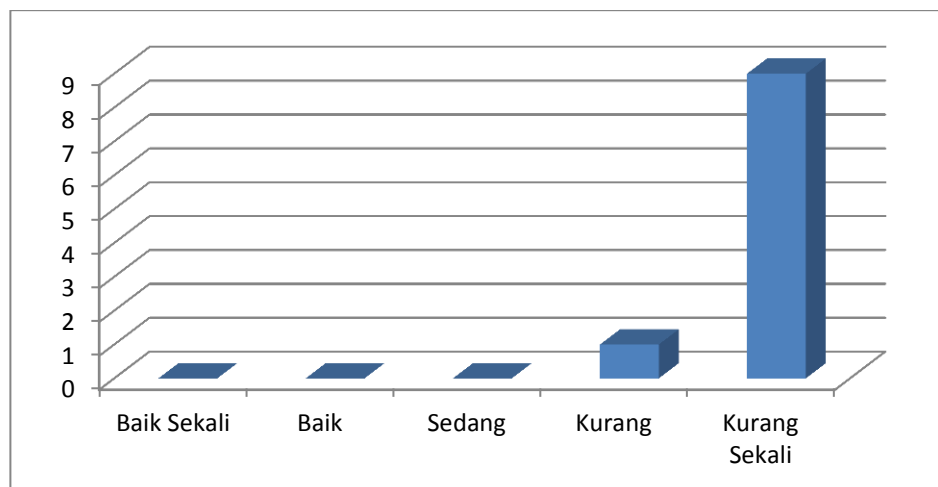
#### 1. Kelompok Anak Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Rumah.

Untuk memperoleh distribusi frekuensi pengkategorian kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah maka terlebih dahulu dibuat rangkuman kategori kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan yang telah ditentukan. Berikut adalah data penelitian beserta pengkategorian sesuai rumus yang ada:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Anak Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Rumah

No.	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	0	0%
3	14-17	Sedang	0	0%
4	10-13	Kurang	1	10%
5	5-9	Kurang Sekali	9	90%
Jumlah			10	100%

Dari tabel di atas diperoleh bahwa 0 siswa atau 0% anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 0 siswa atau 0 % mempunyai kebugaran jasmani yang baik, 0 siswa atau 0% mempunyai kebugaran jasmani yang sedang, 1 siswa atau 10% anak mempunyai kebugaran jasmani yang kurang, dan 9 siswa atau 90% anak tuna grahita ringan yang memiliki kebugaran jasmani kurang sekali.



Gambar 4. Histogram Kelompok Kebugaran Jasmani Anak Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Rumah

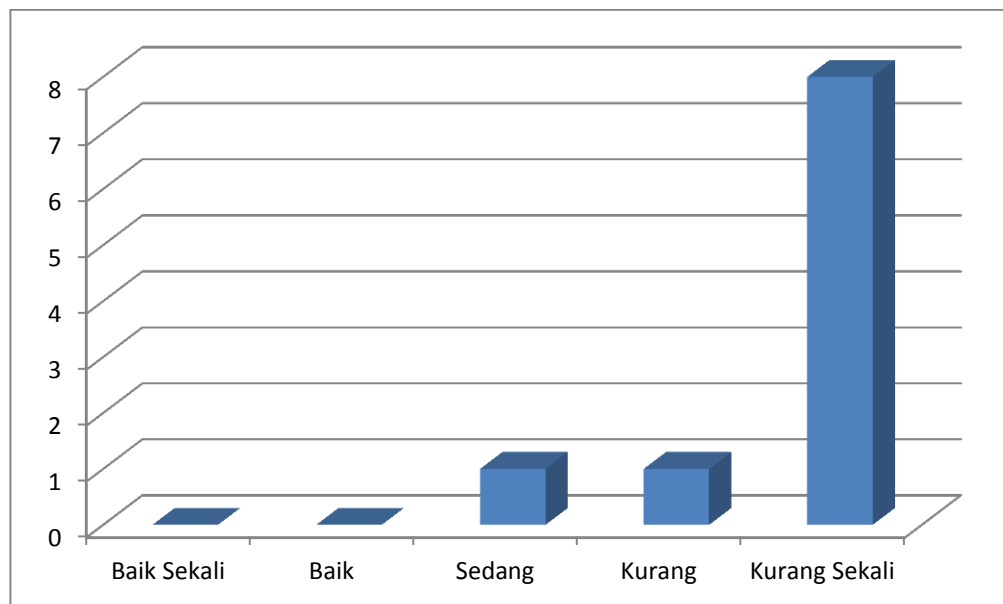
## 2. Kelompok Anak Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Asrama

Untuk memperoleh distribusi frekuensi pengkategorian kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan yang tinggal di asrama maka terlebih dahulu dibuat rangkuman kategori kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan yang telah ditentukan. Berikut adalah data penelitian beserta pengkategorianya sesuai rumus yang ada:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kebugaran Jasmani Anak Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Asrama

No.	Jumlah Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	0	0%
3	14-17	Sedang	1	10%
4	10-13	Kurang	1	10%
5	5-9	Kurang Sekali	8	80%
Jumlah			10	100%

Dari tabel di atas diperoleh bahwa 1 siswa atau 10% anak tuna grahita ringan yang tinggal di asrama mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik sekali, 2 siswa atau 20 % mempunyai kebugaran jasmani yang baik, 6 siswa atau 60% mempunyai kebugaran jasmani yang sedang, 2 siswa atau 20% anak mempunyai kebugaran jasmani yang kurang, dan tidak ada siswa atau anak tuna grahita ringan yang memiliki kebugaran jasmani kurang sekali.



Gambar 5. Histogram Kelompok Kebugaran Jasmani Anak Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Asrama

## B. Hasil Uji Prasyarat

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Penggunaan uji normalitas untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh sedangkan penggunaan uji homogenitas untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

### 1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas dalam penelitian ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis. Di dalam data penelitian ini jarak



atau range angka antar data tidak berselisih jauh. Sehingga bisa dikatakan data tersebut berdistribusi normal.

## **2. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas diujikan untuk melihat seragam tidaknya variansi sampel-sampel yang diambil dari populasi tersebut. Dalam menguji homogenitas sampel, pengujian didasarkan atas asumsi bahwa apabila varians yang dimiliki oleh sampel-sampel yang bersangkutan tidak jauh berbeda, maka sampel-sampel tersebut cukup homogen.

Dalam penelitian ini kedua kelompok berasal dari kelompok umur yang sama yaitu 16-19 tahun, memiliki jenis ketunaan yang sama yaitu tuna grahita ringan, dan pada tiap-tiap kelompok terdiri dari 6 jenis kelamin perempuan dan 4 jenis kelamin laki-laki. Sehingga varians yang dimiliki oleh sampel-sampel yang bersangkutan sama atau tidak jauh berbeda, dan dapat dikatakan bahwa kedua kelompok tersebut homogen.

## **C. PENGUJIAN HIPOTESIS**

Hipotesis yang akan diuji pada bagian ini adalah “ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dengan yang di asrama di SLB Negeri Pembina Yogyakarta”. Hipotesis tersebut adalah hipotesis asli atau hipotesis alternatif ( $H_1$ ). Pengujian hipotesis disini menggunakan uji t dengan bantuan program

komputer SPSS 16 serta dengan tingkat signifikansi sebesar 5% atau 0.05.

Berikut merupakan hasil data yang sudah di uji t:

Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji-t

Data	Rata-rata	SD	Siswa	t	Sig
Tuna grahita ringan yang tinggal di rumah	7.1000	2.02485	10	0.839	0.423
Tuna grahita ringan yang tinggal di asrama	8.1000	2.92309	10		

Berdasarkan statistik uji didapatkan  $p$  0.423>0.05 maka itu tidak signifikansi atau tidak ada perbedaan secara signifikan.  $H_1$  yang menyatakan ada perbedaan kebugaran jasmani antara anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dengan yang tinggal di asrama di SLB Negeri Pembina Yogyakarta ditolak.

Jadi dapat disimpulkan bahwa pada tingkat kepercayaan 5% tidak terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani antara anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dengan yang tinggal di asrama di SLB Negeri Pembina Yogyakarta. Tetapi jika dilihat dari rata-rata yang diperoleh tingkat kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan yang tinggal di asrama sebesar 8.10 lebih tinggi dari anak tuna grahita ringan yang tinggal di asrama yaitu sebesar 7.10.

#### **D. Pembahasan**

Kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah di SLB Negeri Pembina Yogyakarta memiliki rata-rata 7.10, sedangkan anak tuna grahita ringan yang tinggal di asrama memiliki rata-rata 8.10. Kedua kelompok data tidak memiliki perbedaan rata-rata yang signifikan kebugaran jasmani dengan nilai  $p$  0.423. Hal ini menunjukkan bahwa kebugaran jasmani yang baik atau tidaknya tidak ditentukan dengan apakah anak tersebut tinggal di rumah ataupun tinggal di asrama SLB Negeri Pembina Yogyakarta.

Anak tuna grahita ringan di SLB Negeri Pembina Yogyakarta, baik yang tinggal di rumah maupun di asrama, memiliki kebugaran jasmani yang rata-rata hasilnya adalah pada tingkat sangat kurang. Hasil penelitian berdasarkan perbedaan kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan di SLB Negeri Pembina Yogyakarta menunjukkan bahwa anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dan yang tinggal di asrama tidak berbeda jauh, karena disebabkan beberapa faktor. Menurut Suhanoro (dalam Sigit Agung Pramudianto, 2005: 17-20), kebugaran jasmani dipengaruhi beberapa faktor antara lain: kesehatan, gizi, latihan fisik, dan keturunan.

faktor latihan adalah faktor yang pengaruhnya sangat tinggi terhadap kebugaran jasmani seseorang. Dilihat dari faktor latihan, anak tuna grahita ringan yang tinggal di asrama diberikan aktivitas fisik yang memang sudah diprogram sebelumnya oleh guru pembimbing, sedangkan untuk anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah tidak melakukan latihan, karena latihan

adalah aktivitas fisik yang dilakukan berulang-ulang dan ditingkatkan secara progresif. Anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah biasanya bermain atau berolahraga dengan teman di lingkungannya. Namun dilihat dari aktivitas fisik saat anak berangkat sekolah, aktifitas fisik anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah lebih baik, karena bagi anak yang jarak rumah dengan sekolah 500 meter sampai dengan 2 KM, anak berangkat ke sekolah ada yang jalan kaki dan bersepeda, sedangkan yang lebih dari 2 KM, anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah berangkat ke sekolah ada yang bersepeda, bersepeda motor, dan ada juga yang diantar oleh keluarganya. Berbeda dengan anak tuna grahita ringan yang tinggal di asrama saat berangkat sekolah yang hanya dengan jarak kurang lebih 300 meter.

Namun jika melihat dari hasil penelitian bahwa kedua kelompok berada pada tingkat sangat kurang sehingga bisa dikatakan aktivitas fisik yang diberikan frekuensi dan intensitasnya kurang. Apabila dilihat perolehan hasil tes, anak tuna grahita ringan yang tinggal di asrama 1 anak berada pada kategori sedang dan memiliki rerata yang lebih baik dibandingkan anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah, ini bisa dikatakan bahwa program latihan yang didukung dengan fasilitas yang di asrama jauh lebih lengkap daripada di rumah seperti: lapangan sepakbola, lapangan bulutangkis, lapangan bola voli, lapangan basket, dan taman bermain, ini lebih baik dengan aktivitas fisik anak yang tinggal di rumah yang hanya memanfaatkan fasilitas umum.

Selain itu jika dilihat dari faktor gizi, anak tuna grahita ringan yang tinggal di asrama lebih terjamin dari soal asupan gizi yang dikonsumsi, anak tuna grahita ringan yang tinggal di asrama mendapatkan makan sebanyak 3 kali sehari dengan menu bervariasi serta lebih lengkap, memenuhi empat sehat dan terkadang sampai memenuhi lima sempurna, dan tentunya jam makan yang teratur, sedangkan anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah, terdapat beberapa orang tua memiliki kemampuan untuk menyediakan makanan sebanyak 3 kali sehari dengan menu empat sehat lima sempurna, beberapa orang tua lagi juga hanya bisa menyediakan makanan sebanyak 3 kali sehari dengan menu seadanya, beberapa orang tua hanya mampu menyediakan makanan 2 kali sehari karena faktor ekonomi orang tua dengan penghasilan yang tidak banyak. Selain itu untuk keteraturan jam makan anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah tidak terjamin dengan baik, ada saatnya ketika jam makan sudah tiba namun makanan belum bisa disajikan oleh orang tua, namun terkadang juga makanan sudah tersedia namun anak tidak mau makan dan memilih untuk bermain.

Dilihat dari faktor istirahat, untuk anak usia 16-19 tahun umumnya memerlukan istirahat 7-8 jam. Anak tuna grahita ringan yang tinggal di asrama memiliki waktu istirahat lebih baik, dikarenakan di asrama memiliki jam malam atau istirahat malam, meskipun begitu jam malam tidak menjamin anak untuk tidur tepat waktu. Walaupun sudah berada di kamar tidur anak terkadang masih bermain dengan teman ataupun *gadget handphonenya*,

sedangkan untuk anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah untuk istirahat sangat susah sekali untuk mengontrol apakah anak tersebut bisa istirahat tepat waktu atau tidaknya karena setiap orang tua memiliki pola asuh yang berbeda ada yang tepat waktu istirahatnya dan ada juga yang tidak tepat waktu istirahatnya.

Dilihat dari faktor kesehatan, kesehatan yang baik adalah kesehatan dengan keadaan kesehatan fisik, mental, sosial, dan ekonomi. Untuk kedua kelompok anak tersebut tentunya anak tuna grahita ringan memiliki kesehatan yang kurang baik, ini bisa dilihat dari mental dan sosial nya. Anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dengan yang tinggal di asrama juga tidak memahami pentingnya kesehatan, pola hidup sehat, dan gizi yang baik. Dilihat dari faktor keturunan, faktor ini sangat kecil pengaruhnya terhadap kebugaran jasmani daripada faktor-faktor yang lain. Meskipun memiliki tubuh yang baik jika tidak diimbangi dengan latihan dan membiasakan pola hidup sehat kebugaran jasmani seseorang akan kurang baik.

Jika melihat hasil yang diperoleh pada kedua kelompok anak antara anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dengan yang di asrama yang kedua kelompok tersebut memiliki rata-rata tingkat kebugaran jasmaninya pada tingkat sangat kurang ini bisa disebabkan karena anak tuna grahita ringan yang tentunya memiliki IQ di bawah anak normal ini tidak terlalu mengerti, memahami, dan kurang termotivasi betapa pentingnya kebugaran jasmani.

Penelitian yang sebelumnya pernah dilakukan oleh Imma Culata Radyastuti Cahyani pada anak tuna grahita mampu didik usia 10-19 tahun di temanggung tahun 2003 yang menunjukkan tingkat kebugaran jasmaninya pada kategori sangat kurang, ini sama dengan apa yang terjadi pada siswa-siswi tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dengan yang di asrama di SLB Negeri Pembina Yogyakarta tahun 2013/2014. Sebenarnya jika anak tuna grahita ringan ini memiliki kebugaran jasmani yang baik maka tentunya anak tuna grahita ringan mampu mengerjakan aktivitas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kemampuan untuk melakukan hal-hal yang lain.

Peran orang tua maupun guru pendamping disini sangatlah penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak tuna grahita ringan, karena orang tua dan guru pendamping adalah orang-orang yang terdekat dengan anak tuna grahita ringan ini. Orang tua dan guru pendamping harus lebih bisa memotivasi dan mendampingi anak tuna grahita di dalam hal menjaga kebugaran jasmaninya baik dari olahraga yang teratur, istirahat yang cukup, dan mendapatkan gizi yang baik pula agar kebugaran jasmani anak tuna grahita menjadi baik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa uji t didapatkan  $p\ 0.423 > 0.05$  atau tidak terdapat perbedaan yang signifikan kebugaran jasmani antara anak tuna grahita ringan yang tinggal di rumah dan yang tinggal di asrama di SLB Negeri Pembina Yogyakarta tahun 2013/2014.

#### **B. Implikasi Penelitian**

Hasil penelitian ini berimplikasi praktis, yaitu:

1. Sebagai pertimbangan pengelola asrama di dalam meningkatkan kualitas program aktivitas fisik atau olahraga dan pola hidup sehat penghuni asrama.
2. Dapat dijadikan *referensi* bagi orang tua atau wali murid didik SLB Negeri Pembina Yogyakarta, kebugaran jasmani anak lebih baik yang tinggal di rumah atau di asrama.

#### **C. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada. Adapun keterbatasan yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. Belum dilakukan pemantauan atau observasi aktivitas fisik tiap-tiap anak tuna grahita ringan usia 16-19 tahun yang tinggal di rumah di luar jam sekolah.



2. Motivasi anaktuna grahita ringan sebelum melakukan tes tidak dapat dikontrol, sehingga dapat mempengaruhi hasil tes.
3. Lapangan SLB Negeri Pembina Yogyakarta yang digunakan untuk tes lari berdampingan dengan usaha warga sekitar yakni usaha ternak ayam, menyebabkan bau kotoran ayam menyebar ke salah satu sisi lapangan sehingga mengganggu anak tuna grahita ringan saat melakukan tes lari.

#### **D. Saran-Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan diantaranya:

1. Bagi peneliti berikutnya, untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang aktivitas fisik tiap-tiap anak tuna grahita ringan usia 16-19 tahun di luar jam sekolah.
2. Bagi orang tua dan guru pendamping, dapat memberikan motivasi semangat anak sebelum melakukan tes.
3. Bagi sekolah, agar dapat membicarakan lebih lanjut tentang pencemaran udara oleh usaha ternak ayam warga karena mengganggu pernafasan siswa-siswi dan seluruh warga SLB Negeri Pembina Yogyakarta.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam Pranowo dan Qari'ah Hamid. (2012). *Teknik Mendongkrak Kemampuan Anak dengan Kecerdasan di Bawah Rata-rata*. Yogyakarta. Familia.
- Ananda Amin. *Pengertian Asrama Sekolah (Boarding School)*. Diakses pada tanggal 29 Januari 2014 dari <http://manajemenlayanankhusus.wordpress.com/2012/06/04/171/>.
- Aqila Smart. (2012). *Anak Cacat Bukan Kiamat*. Yogyakarta. Katahati.
- Bambang Prasetyo dan Lina M. Jannah. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Bramuaji Cahya. (2009). *Identifikasi Faktor Penyebab Tunagrahita Siswa Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Budihardjo. (1987). *Definisi Rumah Tinggal*. Diakses pada tanggal 29 Januari 2014 dari <http://hadiyanuariswanto.wordpress.com/2013/04/27/definisi-rumahtinggal/>.
- Cooper. (1994). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Lembaga Pendidikan (bag 2)*. Diakses pada tanggal 18 Juli 2014 dari <http://geraksehat.wordpress.com/2007/10/19/olahragapendidikan 2/>.
- Djoko Pekik. (2000). *Panduan Latian Kebugaran (yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Imma Culata Radyastuti Cahyani. (2003). *Tingkat kebugaran Jasmani Kelayan Mampu Didik Usia 10-19 Tahun di Pusat Rehabilitasi Sosial Bina Grahita "Kartini" Temanggung Jawa Tengah*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mardalis. (2010). *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Moh. Amin. (1995). *Ortopedagogik Anak Tuna Grahita*. Jakarta: Depdikbud.
- Nurhasan. (2005). *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.

- Rochdi Simon. (2012). *Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan VO2Max Antara Anak Tuna Grahita Ringan dengan Anak Normal Tingkat Pendidikan SLTP*. Skripsi. Bandung: FIP UPI.
- Rusli Ibrahim. (2005). *Psikologi Pendidikan Jasmani dan Olahraga PLB*. Jakarta: Depdiknas.
- Sigit Agung Pramudianto. (2005). *Perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani Antara Siswa Kelas III dan Siswa Kelas I Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Prambanan Sleman*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharjana. (2005). *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Pedoman Kuliah. Yogyakarta: FIK UNY.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Widaninggar. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta. Kemendiknas.
- Wikipedia. *Asrama*. Diakses pada tanggal 29 januari 2014 dari <http://id.wikipedia.org/wiki/Asrama>.
- ..... 1999. "Kesegaran Jasmani Untuk Anak Usia Sekolah". Makalah disajikan dalam *Seminar Olahraga dan kesegaran Jasmani*, pada 6-7 September di Hotel Sahid Jaya Jakarta.

## **LAMPIRAN**

## Lampiran 1. Surat Permohonan Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 477 /UN.34.16/PP/2014 3 Juni 2014  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Nanang Novi Saputra  
NIM : 10603141001  
Jurusan/Prodi : IKORA  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : 10 Juni 2014  
Tempat/obyek : SLB Negeri Pembina Yogyakarta  
Judul Skripsi : Perbedaan Kebugaraan Jasmani Antara Anak Tuna Grahita Ringan Yang Tinggal Di Rumah Dengan Yang Di Asrama Usia 16-19 Tahun Di SLB Negeri Pembina Yogyakarta Tahun 2013/2014.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,  
  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SLB Negeri Pembina Yogyakarta
2. Kajur/Kaprodi. IKORA
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

## Lampiran 2. Surat izin penelitian Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**  
Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

**SURAT KETERANGAN / IJIN**

070/REG/VI/170/6/2014

Membaca Surat : **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN** Nomor : **477/UN.34.16/PP/2014**  
Tanggal : **3 JUNI 2014** Perihal : **IJIN PENELITIAN/RISET**

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
  2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
  3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
  4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

**DIIJINKAN** untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : **NANANG NOVI SAPUTRA** NIP/NIM : **10603141001**  
Alamat : **FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, IKORA, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
Judul : **PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI ANTARA ANAK TUNAGRAHITA RINGAN YANG TINGGAL DI RUMAH DENGAN YANG TINGGAL DI ASRAMA USIA 16-19 TAHUN DI SLB N PEMBINA YOGYAKARTA TAHUN 2013/2014**  
Lokasi : **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**  
Waktu : **9 JUNI 2014 s/d 9 SEPTEMBER 2014**

**Dengan Ketentuan**

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan ditubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal **9 JUNI 2014**

A.n Sekretaris Daerah

Asisten Perekonomian dan Pembangunan  
Ub



Hendat Susilowati, SH

NIP. 19580120 198503 2 003

**Tembusan :**

1. **GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)**
2. **WALIKOTA YOGYAKARTA C.Q DINAS PERIJINAN KOTA YOGYAKARTA**
3. **DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY**
4. **DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**
5. **YANG BERSANGKUTAN**



### Lampiran 3. Surat izin peneliitian Walikota Yogyakarta



PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA

#### DINAS PERIZINAN

Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta Kode Pos : 55165 Telp. (0274) 555241, 515865, 515866, 562682

Fax (0274) 555241

EMAIL : perizinan@jogjakota.go.id

HOT LINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id

WEBSITE : [www.perizinan.jogjakota.go.id](http://www.perizinan.jogjakota.go.id)

#### SURAT IZIN

NOMOR : 070/2060  
3870/34

Dasar : Surat izin / Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta  
Nomor : 070/REG/V/170/6/2014 Tanggal : 09/06/2014

Mengingat : 1. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah  
2. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;  
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;  
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2011 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;  
5. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor: 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;

Dijijinkan Kepada : Nama : NANANG NOVI SAPUTRA NO MHS / NIM : 10603141001  
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan - UNY  
Alamat : Karangmalang Yogyakarta  
Penanggungjawab : Dr. Panggung Sutaoa, M.S  
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan Judul Proposal : PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI ANTARA ANAK TUNA GRAHITA RINGAN YANG TINGGAL DI RUMAH DENGAN YANG TINGGAL DI ASRAMA USIA 16-19 TAHUN DI SLB NEGERI PEMBINA YOGYAKARTA TAHUN 2013/2014

Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta  
Waktu : 10/06/2014 Sampai 10/09/2014  
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan  
Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberi Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)  
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat  
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah  
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan -ketentuan tersebut diatas  
Kemudian diharap para Pejabat Pemerintah setempat dapat memberi bantuan seperlunya

Tanda tangan  
Pemegang Izin

NANANG NOVI SAPUTRA

Dikeluarkan di : Yogyakarta  
pada Tanggal : 10-6-2014

An : Kepala Dinas Perizinan  
Sekretaris



ENY RETNOWATI. SH  
NIP. 198103031988032004

Tembusan Kepada :

- Yth. 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)
2. Ka. Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY
3. Ka. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta
4. Kepala SLB Negeri Pembina Yogyakarta
5. Ybs.

Lampiran 4. Surak keterangan penelitian SLB Negeri Pembina Yogyakarta



PEMERITAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAAHRAHA  
**SLB NEGERI PEMBINA YOGYAKARTA**

Jalan : Imogiri 224 Giwangan Umbulharjo Yogyakarta 55163 Telp. 371243

Website : [WWW.slbnpjogja.com](http://WWW.slbnpjogja.com) Email : [www.slbnpyogya@yahoo.com](mailto:www.slbnpyogya@yahoo.com)

**SURAT KETERANGAN**

No : 423/166

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : REJOKIRONO, M.Pd  
NIP. : 19651109 199103 1 014  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Instansi : SLB N Pembina Yogyakarta  
Alamat : Jl. Imogiri 224 Giwangan UH Yogyakarta, Telp. 55163

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Nanang Novi Saputra  
NIM : 10603141001  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan UNY  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Program : S-1  
Angkatan : 2010

Telah melaksanakan kegiatan penelitian di SLB Negeri Pembina Yogyakarta pada tgl. Juni 2014 s.d tgl. 9 September 2014, dengan judul " Perbedaan Kebugaran Jasmani Antara Anak Tunagrahita Ringan yang Tinggal di Rumah dengan yang Tinggal di Asrama Usia 16-19 Tahun di SLB Negeri Pembina Yogyakarta Tahun 2013/2014".

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 11 Juni 2014

Kepala SLB Negeri Pembina Yk



REJOKIRONO, M.Pd

NIP. 19651109 199103 1 014



## Lampiran 5. Petunjuk Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

### 1. Lari 60 Meter.

#### a. Tujuan.

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

#### b. Alat dan Fasilitas:

1) Lintasan lurus, rata, tidak licin, mempunyai lintasan lanjutan, berjarak 60 meter.

2) Bendera start.

3) Peluit.

4) Tiang pancang.

5) Stop watch.

6) Serbuk kapur.

7) Formulir TKJI.

8) Alat tulis.

#### c. Petugas Tes.

1) Petugas pemberangkatan.

2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil tes.

#### d. Pelaksanaan.

1) Sikap permulaan.

Peserta berdiri dibelakang garis start.

2) Gerakan.

- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
- b) Pada aba- aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish.

3) Lari masih bisa diulang apabila peserta:

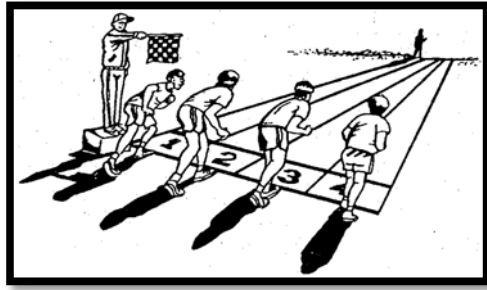
- a) Mencuri start.
- b) Tidak melewati garis finish.
- c) Terganggu oleh pelari lainnya.
- d) Jatuh/terpeleset.

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera start diangkat sampai pelari melintasi garis finish.

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 60 meter dalam satuan detik.
- 2) Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.



Gambar 3. Lari 60 Meter

2. Tes Gantung Angkat Tubuh untuk Putra dan Tes Gantung Siku Tekuk untuk Putri.

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan bahu.

b. Alat dan fasilitas:

- 1) lantai rata dan bersih.
- 2) Palang tunggal yang dapat diatur ketinggiannya yang disesuaikan dengan ketinggian peserta. Pipa pegangan terbuat dari besi ukuran  $\frac{3}{4}$  inchi.
- 3) Stopwatch.
- 4) serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- 5) alat tulis.

c. Petugas tes.

- 1) pengamat waktu.
- 2) penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan Tes Gantung Angkat Tubuh 60 detik (Untuk Putra).

1) Sikap permulaan.

Peserta berdiri di bawah palang tunggal. Kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu (gambar 3). Pegangan telapak tangan menghadap ke arah letak kepala.

2) Gerakan (Untuk Putra).

a) Mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan, sehingga dagu menyentuh atau berada di atas palang tunggal kemudian kembali ke sikap permulaan. Gerakan ini dihitung satu kali.

b) Selama melakukan gerakan, mulai dari kepala sampai ujung kaki tetap merupakan satu garis lurus.

c) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang, tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.

e. Angkatan dianggap gagal dan tidak dihitung apabila:

1) Pada waktu mengangkat badan, peserta melakukan gerakan mengayun.

2) Pada waktu mengangkat badan, dagu tidak menyentuh palang tunggal.

3) Pada waktu kembali ke sikap permulaan kedua lengan tidak lurus.

f. Pencatatan Hasil

1) Dihitung adalah angkatan yang dilakukan dengan sempurna.

- 2) Dicatat adaiah jumlah (frekuensi) angkatan yang dapat dilakukan dengan sikap sempurna tanpa istirahat selama 60 detik.
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan Tes angkatan tubuh ini, walaupun teiah berusaha, diberi nilai nol (0).

g. Pelaksanaan Tes Gantung Siku Tekuk ( Untuk Putri).

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

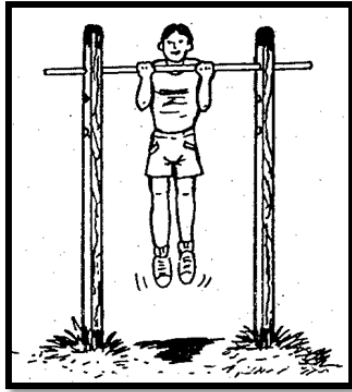
Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah kepala.

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai dengan mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (dalam hitungan detik).

3) Pencatatan Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas, dalam satuan detik. Peserta yang tidak dapat melakukan sikap diatas maka dinyatakan gagal dan diberikan nilai nol (0).



Gambar 4. Gantung Siku Tekuk dan Gantung Angkat Tubuh

3. Tes Baring Duduk (*Sit Up*) Selama 60 detik

a. Tujuan

Mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai / lapangan yang rata dan bersih.
- 2) Ttopwatch.
- 3) Alat tulis.
- 4) Alas / tikar / matras dll.
- 5) Petugas tes.
- 6) Pengamat waktu.

c. Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.

d. Pelaksanaan.

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring telentang di lantai, kedua lutut ditekuk dengan sudut  $90^\circ$  dengan kedua jari-jarinya diletakkan di belakang kepala.

- b) Peserta lain menekan / memegang kedua pergelangan kaki agar kaki tidak terangkat.

3) Gerakan

- a) Gerakan aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua sikunya menyentuh paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- b) Lakukan gerakan ini berulang-ulang tanpa henti selama 60 detik

e. Pencatatan Hasil

- 1) Gerakan tes tidak dihitung apabila:
  - a) Pegangan tangan terlepas sehingga kedua tangan tidak terjalin lagi
  - b) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
  - c) Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.
- 2) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah gerakan tes yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
- 3) Peserta yang tidak mampu melakukan tes ini diberi nilai nol (0)



Gambar 5. Tes Baring Duduk

4. Tes Loncat Tegak (*Vertical Jump*).

a. Tujuan: tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak / tenaga eksplosif.

b. Alat dan Fasilitas:

- 1) Papan berskala centimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding yang rata atau tiang. Jarak antara landengan angka nol (0) pada papan tes adalah 150 cm.
- 2) Serbuk kapur.
- 3) Alat penghapus papan tulis.
- 4) Alat tulis.

c. Petugas Tes.

Pengamat dan pencatat hasil.

d. Pelaksanaan Tes

1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dulu ujung jari peserta diolesi dengan serbuk kapur / magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada pada sisi kanan / kiri badan peserta. Angkat tangan yang dekat dinding lurus ke atas, telapak tangan ditempelkan pada papan skala hingga meninggalkan bekas jari.

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayun ke belakang Kemudian peserta meloncat

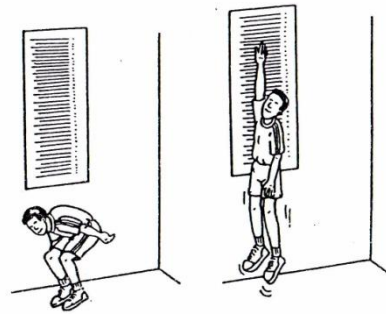


setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas.

- b) Lakukan tes ini sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau boleh diselingi peserta lain.

e. Pencatatan Hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak.
- 2) Ketiga selisih hasil tes dicatat.
- 3) Masukkan hasil selisih yang paling besar.



Gambar 6. Tes Loncat Tegak

5. Tes Lari 1200 meter Untuk Putra dan Tes Lari 1000 meter Untuk Putri

a. Tujuan

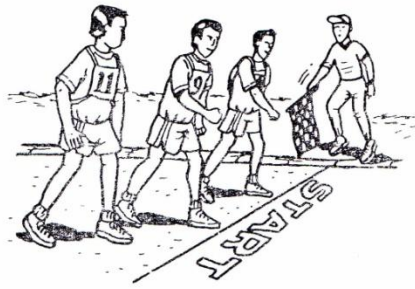
Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung paru, peredaran darah dan pernafasan.

b. Alat dan Fasilitas:

- 1) Lintasan lari.
- 2) Stopwatch.

- 3) Bendera start.
  - 4) Peluit.
  - 5) Tiang pancang.
  - 6) Alat tulis.
- c. Petugas Tes
- 1) Petugas pemberangkatan.
  - 2) Pengukur waktu.
  - 3) Pencatat hasil.
  - 4) Pengawas dan pembantu umum.
- d. Pelaksanaan Tes.
- 1) Sikap permulaan.

Peserta berdiri di belakang garis star.
  - 2) Gerakan.
    - a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap berdiri, siap untuk lari.
    - b) Pada aba-aba “YA” peserta lari semaksimal mungkin menuju garis finish.
- e. Pencatatan Hasil
- 1) Pengambilan waktu dilakukan mulai saat bendera start diangkat sampai peserta tepat melintasi garis finish.
  - 2) Hasil dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 7. Posisi start lari 1200 meter dan 1000 meter

Lampiran 6. Formulir TKJI

FORMULIR TKJI				
NAMA:		Putra/Putri*		
UMUR:		Nama Sekolah:		
Tanggal Tes:		Tempat Tinggal: Rumah/Asrama*		
No.	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 60 meter	Detik		Selisih raihan
2.	Gantung: a. Siku tekuk	Detik		
	b. Angkat tubuh	Kali		
3.	Baring duduk 60 detik	Kali		
4.	Loncat tegak			
	- . Tinggi Raihan: cm			
	- . Loncatan I : cm	cm		
	- . Loncatan II : cm			
	- . Loncatan III : cm			
5.	Lari 1000/1200 meter	Detik		
6.	Jumlah nilai			
7.	Klasifikasi			

(\* Coret yang tidak perlu)

Petugas Tes

Lampiran 7. Data Hasil Kebugaran Jasmani Anak Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Rumah.

No.	Nama	Lari 60 meter	Gantung siku tekuk/angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000/1200 meter
1.	Amr	10.57 dtk	9 kali	38 kali	44 cm	6 menit 48 detik
2.	Bgs	12.77 dtk	3 kali	14 kali	31 cm	9 menit 30 detik
3.	Fzi	16.84 dtk	0 kali	12 kali	21 cm	10 menit 11 detik
4.	Kk	13.69 dtk	0 kali	24 kali	26 cm	10 menit 10 detik
5.	Agtha	16.53 dtk	0 dtk	17 kali	21 cm	12 menit 53 detik
6.	Angth	20.70 dtk	0 dtk	16 kali	36 cm	11 menit 25 detik
7.	Ls	16.84 dtk	0 dtk	12 kali	21 cm	12 menit 7 detik
8.	Nms	20.78 dtk	0 dtk	0 kali	29 cm	12 menit 53 detik
9.	Nt	15.65 dtk	2 dtk	0 kali	22 cm	6 menit 13 detik
10.	Spt	17.08 dtk	0 dtk	2 kali	22 cm	12 menit 49 detik

Lampiran 8. Data Nilai Kategori Kebugaran Jasmani Anak Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Rumah.

No.	Nama	Lari 60 meter	Gantung siku tekuk/angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000/1200 meter	Total
1.	Amr	2	3	4	2	1	12
2.	Bgs	1	1	2	1	1	6
3.	Fzi	1	1	2	1	1	6
4.	Kk	1	1	3	1	1	7
5.	Agtha	1	1	3	1	1	7
6.	Angth	1	1	3	3	1	9
7.	Ls	1	1	3	1	1	7
8.	Nms	1	1	1	2	1	6
9.	Nt	1	1	1	1	2	6
10.	Spt	1	1	1	1	1	5

Lampiran 9. Data Hasil Kebugaran Jasmani Anak Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Asrama.

No.	Nama	Lari 60 meter	Gantung siku tekuk/angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000/1200 meter
1.	Aa	13.77 dtk	3 kali	21 kali	39 cm	11 menit 10 detik
2.	Dms	15.22 dtk	8 kali	21 kali	32 cm	5 menit 50 detik
3.	And	9.45 dtk	7 kali	38 kali	52 cm	4 menit 37 detik
4.	Prb	10.63 dtk	3 kali	26 kali	43 cm	6 menit 22 detik
5.	Ant	16.5 dtk	2 dtk	17 kali	5 cm	10 menit 25 detik
6.	Ars	20.54 dtk	0 dtk	0 kali	18 cm	13 menit 16 detik
7.	Cnd	15.03 dtk	6 dtk	16 kali	20 cm	9 menit 50 detik
8.	Nla	17.17 dtk	0 dtk	17 kali	20 cm	6 menit 49 detik
9.	Slf	18.20 dtk	0 dtk	0 kali	21 cm	11 menit 45 detik
10.	Snt	15.22 dtk	0 dtk	7 kali	16 cm	14 menit 2 detik

Lampiran 10. Data Nilai Kategori Kebugaran Jasmani Anak Tuna Grahita Ringan yang Tinggal di Rumah.

No.	Nama	Lari 60 meter	Gantung siku tekuk/angkat tubuh	Baring duduk 60 detik	Loncat tegak	Lari 1000/1200 meter	Total
1.	Aa	1	1	3	2	1	8
2.	Dms	1	2	3	1	2	9
3.	And	3	2	4	3	3	15
4.	Prb	2	1	3	2	2	10
5.	Ant	1	1	3	1	1	7
6.	Ars	1	1	1	1	1	5
7.	Cnd	1	2	3	1	1	8
8.	Nla	1	1	3	1	2	8
9.	Slf	1	1	1	1	1	5
10.	Snt	1	1	2	1	1	6



## Lampiran 11. Uji t

Uji T.

```
T-TEST PAIRS=Rumah WITH Asrama (PAIRED)
/CRITERIA=CI (.9500)

/MISSING=ANALYSIS.
```

## T-Test

[DataSet0]

**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Rumah	7.1000	10	2.02485	.64031
	Asrama	8.1000	10	2.92309	.92436

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Rumah&Asrama	10	-.133	.714

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Rumah - Asrama	-1.00000	3.77124	1.19257	-3.69778	1.69778	-.839	9	.423

Foto Pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Usia 16-19 Tahun.  
Tes Baring Duduk Tes Lari 1200 Putra dan 1000 Putri



A group of students in a schoolyard practicing a game. One student in a blue shirt is swinging a red bat at a ball. Other students are watching or participating. A red line is drawn on the ground.

